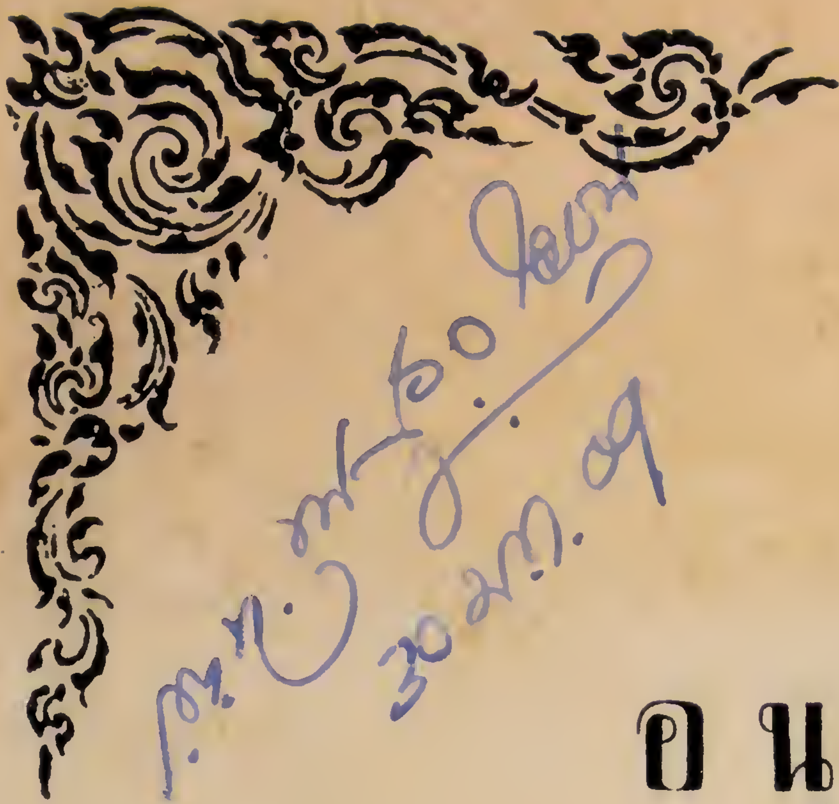


อนุสรณ์

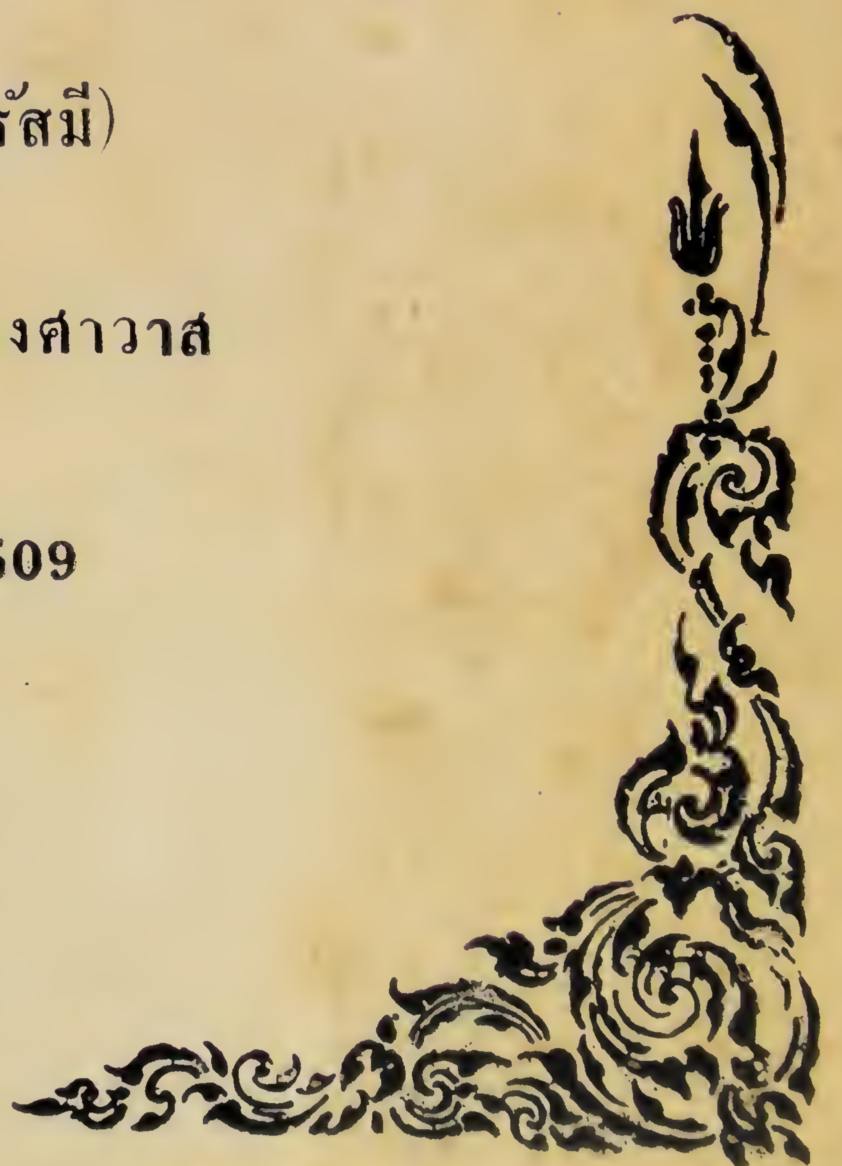
ในงานพระราชทานเพลิงศพ

พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร

(ทองคำ รังคะรัสมี)

ณ เมรุวัดประยูรวงศาวาส

30 มกราคม 2509





อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร

(ทองคำ รังคะรัสมี)

ณ เมรุวัดประยูรวงศาวาส

30 มกราคม 2509



คำนำ

นายพันตำรวจโท คุณหลวงรักษาพลไกร ได้ถึงแก่กรรม เมื่อวันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๐๘ โดยปกติคุณหลวงรักษาพลไกร เป็นผู้มีจิตศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา เป็นผู้ตั้งมั่นในศีลธรรมเป็นอันดี โอบอ้อมอารีแก่เพื่อนบ้าน เป็นผู้มีจิตศรัทธาชอบบำเพ็ญบุญกุศลด้วยการบริจาคเงินสร้างและสมทบสร้างถาวรวัตถุในวัดต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัดชนะสงคราม คุณหลวงรักษาพลไกร ได้ให้ความอุปถัมภ์เป็นพิเศษ ทั้งได้เป็นกำลังช่วยเหลือในการสร้างในการซ่อมพระอุโบสถ และประตูกำแพงหน้าวัดชนะสงครามตลอดจนเสนาสนะอื่น ๆ อันเป็นที่อยู่อาศัยของพระภิกษุสามเณร ด้วยกำลังกายกำลังทรัพย์ นอกจากนั้นคุณหลวงรักษาพลไกร ยังได้รับเป็นกรรมการอีกหนึ่งท่าน ในการช่วยเหลือพัฒนาการวัดชนะสงครามตลอดมา

บัดนี้ คุณหลวงรักษาพลไกร ได้ถึงแก่กรรมจากไปแล้ว ทางวัดชนะสงครามก็นับว่าเป็นอันขาดกำลังผู้อุปถัมภ์ไปผู้หนึ่งอย่างน่าเสียดาย ซึ่งเป็นเรื่องของสังขาร เกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่สุดของมนุษย์มีคติเป็นอย่างเดียวกันหมด ควรกำหนดปลงเห็นเป็นธรรมสังเวชด้วยกุศลอันวัชชกรรมธรรมสุจริตที่คุณหลวงรักษาพลไกรได้บำเพ็ญไว้ดีแล้ว จงตามสนองคุณหลวงรักษาพลไกร ให้ได้ประสบสรรพอิฏฐารมณสมบูรณ์ด้วยความสุขในภพนั้น ๆ เทอญ ฯ

พระวิมลกิจจารักษ์

วัดชนะสงคราม พระนคร



พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร (ทองคำ รังคะรัสมี)

ชาตะ 18 ธันวาคม 2434

มรณะ 17 กันยายน 2508

อายุ 74 ปี

ประวัติ

ของ พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร

พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร ชื่อเดิม ทองคำ รังคะรัสมิ เกิดเมื่อวันศุกร์ ที่ ๑๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๓๔ ที่ตำบลคลองสี่ อำเภอมีนบุรี (สมัยนั้นเป็นจังหวัด) จังหวัดพระนคร บิดาชื่อนายหรั่ง รังคะรัสมิ มารดาชื่อนางใจ พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกันทั้งหมด ๑๓ คน เป็นชาย ๘ คน เป็นหญิง ๕ คน ได้ถึงแก่กรรมไปแล้วรวมทั้งที่เยาว์วัยด้วย ๙ คน ปัจจุบันนี้มีชีวิตอยู่อีก ๔ คน เป็นชาย ๒ คน หญิง ๒ คน พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร เป็นบุตรคนที่ ๙ ได้ทำการสมรสกับนางรักษาพลไกร (จรูญศรี) เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๖ มีบุตรด้วยกัน ๒ คน เป็นชายทั้ง ๒ คน ได้ถึงแก่กรรมตั้งแต่ยังเยาว์วัยและไม่มีบุตรอีก ได้ทำการอุปสมบท เมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๔๗๔ ณ วัดโมกข์ อ. พระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ๑ พรรษา

การศึกษาและการรับราชการ

เมื่อยังเยาว์วัยได้รับการศึกษาที่เมืองนครเขื่อนขันธ์ (อ. พระประแดง) จบประโยค ๔ สมัยนั้น แล้วมาศึกษาต่อชั้นมัธยมที่โรงเรียนวัดพิชัยญาติการาม จังหวัดธนบุรี ครั้นเมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๐ ได้เข้าเป็นครูสอนหนังสือไทยที่วัดกลางนา อ. เมืองพระประแดง จังหวัดพระประแดง (สมัยนั้น) สังกัดกรมศึกษา กระทรวงธรรมการ (สมัยนั้น) จนถึง พ.ศ. ๒๔๕๒ จึงลาออกจากครู

ประวัติการรับราชการ
และได้รับพระราชทานยศในกรมตำรวจ

---

๑๗ สิงหาคม ๒๔๕๓	เริ่มเข้ารับราชการในกรมตำรวจ
๑๐ มีนาคมปีเดียวกัน	เข้าเป็นนักเรียนนายร้อยตำรวจ สระปทุมกรุงเทพฯ
๑ ตุลาคม ๒๔๕๖	ว่าที่นายหมวด ประจำโรงเรียนนายหมวด แล้วย้ายไปประจำที่สถานีตำรวจนครบาลสามแยก เมื่อปี ๒๔๕๗ และประจำสถานีตำรวจภูธรจังหวัดธัญญบุรี เมื่อปี ๒๔๕๘
๑ กันยายน ๒๔๕๙	ว่าที่นายร้อยตำรวจตรีประจำสถานีตำรวจภูธรจังหวัดลพบุรี
๒๑ สิงหาคม ๒๔๖๐	ได้รับพระราชทานยศเป็นนายร้อยตำรวจตรี ประจำสถานีตำรวจภูธร จังหวัดลพบุรี
๑ เมษายน ๒๔๖๓	ผู้บังคับหมวดประจำสถานีตำรวจภูธร จังหวัดลพบุรี
๑ มกราคม ๒๔๖๖	ได้รับพระราชทานยศเป็นร้อยตำรวจโท ประจำสถานีตำรวจภูธร จังหวัดลพบุรี
๒๓ พฤษภาคม ๒๔๖๖	ดำรงตำแหน่ง รั้งผู้บังคับกองตำรวจภูธรจังหวัดลพบุรี และ ๘ เดือนต่อมา ก็ดำรงตำแหน่งผู้บังคับกองตำรวจภูธรจังหวัดลพบุรี
๘ พฤศจิกายน ๒๔๗๑	ได้รับพระราชทานยศเป็นนายร้อยตำรวจเอก
๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๔๗๑	ดำรงตำแหน่งผู้บังคับกองตำรวจภูธรจังหวัดปทุมธานี
๘ พฤศจิกายน ๒๔๗๕	ได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์เป็นหลวงรักษาพลไกร ถือศักดินา ๒๐๐ ไร่
๑ มิถุนายน ๒๔๗๕	ดำรงตำแหน่งผู้บังคับกองตำรวจภูธร จังหวัดสิงห์บุรี
๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๔๗๘	,, ,, พระนครศรีอยุธยา
๑๐ พฤษภาคม ๒๔๗๙	,, ,, สระบุรี

๑ พฤษภาคม ๒๔๘๐	ดำรงตำแหน่งผู้กำกับการตำรวจภูธรสาย ๒ ฝ่ายปราบปราม จังหวัดลพบุรี
๓๑ สิงหาคม ๒๔๘๐	ได้รับพระราชทานยศเป็นนายพันตำรวจตรี
๑๓ พฤษภาคม ๒๔๘๐	ประจำกรมตำรวจ
๑๑ มกราคม ๒๔๘๐	ดำรงตำแหน่งผู้กำกับการตำรวจภูธรเขต ๑๕ จ.ว. อุตรดิตถ์
๒ กุมภาพันธ์ ๒๔๘๒	,, ผู้กำกับการตำรวจนครบาลจังหวัดนนทบุรี
๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๔๘๕	เป็นกรรมการที่ปรึกษาราชการกรมตำรวจ ถึง ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๔๘๕ อีกตำแหน่งหนึ่ง
๒ ธันวาคม ๒๔๘๖	ดำรงตำแหน่งรองผู้บังคับการตำรวจภูธรเขต ๒ ฝ่ายปราบปราม จังหวัดพิษณุโลก
๑ กรกฎาคม ๒๔๘๗	ได้รับพระราชทานยศเป็นนายพันตำรวจโท ดำรงตำแหน่งเดิมมาจนถึงวันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๘๙ ครบเกษียณอายุ (๕๕ ปี) และออกจากราชการรับพระราชทานบำนาญตามคำสั่งกระทรวงมหาดไทยตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม ๒๔๙๐ เป็นต้นไป สรุปตั้งแต่เริ่มเข้ารับราชการในกรมตำรวจเมื่อ ๑๗ สิงหาคม ๒๔๕๓ จนถึงครบเกษียณอายุเมื่อ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๘๙ เป็นเวลาที่รับราชการติดต่อกันมาประมาณ ๓๖ ปีเศษ

ได้รับเครื่องราชอิศริยาภรณ์ ดังนี้.-

๑.	เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย	เมื่อ ๒๘ มิ.ย. ๒๔๖๔
๒.	จตุรถาภรณ์มงกุฎไทย	,, ๒๐ ก.ย. ๒๔๘๐
๓.	จตุรถาภรณ์ช้างเผือก	,, ๒๗ ก.ย. ๒๔๘๓
๔.	ตริตราภรณ์มงกุฎไทย	,, ๑๙ ก.ย. ๒๔๘๔
๕.	เข็มอัยราพรต	,, ๙ ธ.ค. ๒๔๕๔
๖.	เหรียญบรมราชาภิเศก	,, ๑๑ ก.พ. ๒๔๕๕ รัชกาลที่ ๖

๗. เหรียญบรมราชาภิเศก เมื่อ ๒๕ ก.พ. ๒๔๖๘ รัชกาลที่ ๗

๘. เหรียญจักรพรรดิมาลา ,, ๘ พ.ย. ๒๔๗๒

๙. เหรียญฉลองพระนคร ๑๕๐ ปี ,, ๔ เม.ย. ๒๔๗๕

๑๐. เหรียญพิทักษ์รัฐธรรมนูญ ,, ๒๐ ก.พ. ๒๔๘๓

๑๑. เหรียญช่วยราชการเขตภายในเมื่อ ๑๔ ก.ค. ๒๔๘๖

จากผลแห่งการปฏิบัติราชการด้วยความวิริยะอุตสาหะ และอยู่ในระเบียบวินัยอันดี ประกอบกับมีความซื่อสัตย์สุจริตเป็นที่ตั้ง จนได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นสูงเป็นลำดับมานั้น ย่อมเป็นเกียรติประวัติแก่ พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร และวงศ์ตระกูลอย่างยิ่ง.

ชีวิตส่วนตัวภายหลังออกจากราชการ

พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร ชอบใช้ชีวิตไปในทางประกอบการกุศลสาธารณะต่าง ๆ และปฏิบัติธรรม ชอบการพบปะสังสรรค์กับผู้ที่เคารพนับถือและเพื่อนฝูงที่คุ้นเคยกันเมื่อครั้งยังรับราชการอยู่ตามหัวเมืองต่าง ๆ ในระยะนี้ พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกรได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยทำการซื้อขายที่ดินในพระนครและจังหวัดใกล้เคียงบ้าง พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกรเป็นผู้มีอุปนิสัยขยันขันแข็งไม่ชอบอยู่ว่าง เกลียดการเอารัดเอาเปรียบ ถือความยุติธรรมเป็นที่ตั้ง มีเลือดตำรวจโดยแท้จริง มีความสุขุมเยือกเย็น รู้จักเผื่อแผ่โอบอ้อมอารีย์เป็นที่พึ่งของบรรดาญาติพี่น้องและมิตรสหายที่คุ้นเคย นอกจากนี้ยังชอบช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนอย่างแท้จริงที่บากหน้ามาพึ่งโดยไม่ใคร่ละเว้นอยู่เป็นเนืองนิจ ดังนั้น การจากไปอย่างไม่มีวันกลับของ พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร โดยถึงแก่กรรมด้วยโรคหัวใจวายอย่างกระทันหันด้วยอาการอันสงบ เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๗ ก.ย ๒๕๐๘ เวลา ๒๓.๒๐ น. ณ บ้านเลขที่ ๕๑ ตรอกโรงไหม ถนนเจ้าฟ้า พระนคร จึงเป็นการสูญเสียที่นำความวิปโยคอันสุดซึ้งมาสู่ครอบครัว ตลอดจนบรรดาญาติพี่น้องและมิตรผู้คุ้นเคย ศิริรวมอายุของ พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกรได้ ๗๔ ปีเศษ.

การกุศลและการบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์

บริจาคเงินโดยเสด็จพระราชกุศลสมทบทุนก่อสร้างอาคาร โลหิตวิทยาศิริราช	๒๐๐,๐๐๐	บาท
,, แก่คณะแพทย์ศาสตร์และศิริราชพยาบาล	๕๐,๐๐๐	,,
,, สมทบทุนมูลนิธิวัณโรคจังหวัดนนทบุรี	๑๐,๐๐๐	,,
,, ปฏิสังขรณ์ผนังและซุ้มประตูหน้าต่างโบสถ์วัดชนะสงคราม	๕๒,๘๗๘	,,
,, ,, ซ่อมกระเบื้องหลังคาโบสถ์ ,,	๕๐,๐๐๐	,,
,, ,, ซ่อมบำรุงเสนาสนะต่าง ๆ ในวัดชนะสงคราม รวม	๒๕,๓๒๐	,,
,, บำรุงเสนาสนะโรงครัว ร.ร. ปริยัติธรรมวัดมหาธาตุ พระนคร	๙,๘๖๐	,,
,, สมทบทุนก่อสร้างร.ร.ประชาบาลวัดแป้นทองอ.มีนบุรีและถังน้ำ	๒๑,๔๐๐	,,
,, ซ่อมโบสถ์และศาลาวัดแป้นทอง อ. มีนบุรี	๒,๐๐๐	,,
,, สร้างเสาคอนกรีตและหอระฆังวัดใหม่สวนใหญ่ จ.ว. นนทบุรี	๕,๓๒๐	,,
,, สมทบทุนก่อสร้างตึกภิกษุอาพาธโรงพยาบาลจุฬา ฯ	๑,๐๐๐	,,
,, สมทบทุนก่อสร้างโบสถ์วัดสันติวิหาร จ.ว. สระบุรี	๑,๐๐๐	,,
,, ,, ,, วัดธรรมศาลา จ.ว. นครปฐม	๒,๐๐๐	,,
,, สมทบทุนสร้าง ร.ร. ปริยัติธรรมวัดใน จ.ว. อ่างทอง	๓,๐๐๐	,,
,, ,, ,, วัดศรีมงคล จ.ว. ปราจีนบุรี	๒,๖๐๐	,,
,, ก่อสร้างทำถนนเข้าวัดศรีมงคล ,,	๑,๐๐๐	,,
,, ซ่อมฝาเพี้ยมวัดโมกข์ อ. พระประแดง จ.ว. สมุทรปราการ	๑,๐๐๐	,,
,, ร่วมทอดกฐินวัดฉาง จ.ว. ปทุมธานี	๑,๕๐๐	,,
,, สร้างหอสวดมนต์วัดโส้ ,,	๓,๐๐๐	,,
,, ร่วมทอดกฐินและผ้าป่าวัดนางพญา จ.ว. พิษณุโลก	๔,๐๐๐	,,
,, บำรุงวัดถ้ำคูหาสวรรค์ จังหวัดลพบุรี	๓,๐๐๐	,,

บริจาคฌาปนกิจศพเจ้าอาวาสวัดใหม่สวนใหญ่ จ.ว. นนทบุรี	๖,๐๐๐	บาท
,, สมทบทุนซื้อที่นาให้วัดมหาธาตุพระนคร เพื่อเก็บผลประโยชน์	๑,๑๐๐	,,
การกุศลสาธารณะอื่น ๆ ที่ไม่มีรายละเอียด (ตามบันทึกของผู้ตาย)	๑๔๒,๔๑๖	,,
นางรักษาพลไกรจองสมทบทุนก่อสร้างโบสถ์วัดใหม่สวนใหญ่ตามเจตจำนงค์ของ พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกรอีก (กำลังดำเนินการ)	๓๐๐,๐๐๐	,,
และบริจาคบำรุงปฏิสังขรณ์กุฏิวัดชนะสงครามเมื่อ พ.ย. ๐๘ อีก	๑,๐๐๐	,,
รวมเป็นเงินที่บริจาคทั้งสิ้น	๙๐๕,๐๘๖	บาท

การที่ พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร ได้บำเพ็ญกุศลสาธารณะประโยชน์ด้วยการอุทิศเงินส่วนตัวจำนวนมากเช่นนี้ แสดงให้เห็นว่า พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกรเป็นผู้มีจิตใจสูง ควรแก่การสรรเสริญยกย่องอย่างยิ่งเป็นการเสริมสร้างเกียรติประวัติอันดีงามแก่วงศ์ตระกูลอีกด้วย.



เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม 2507 เข้าเฝ้าทูลเกล้าฯ ถวายเงินจำนวน 200,000.00 บาท โดยเสด็จพระราชกุศล สมทบทุนในการสร้างตึกโลหิตวิทยา ณ คณะแพทยศาสตร์ และศิริราชพยาบาล



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร และภรรยา เข้าเฝ้า หลังจากทูลเกล้าถวายเงินโดยเสด็จพระราชกุศล





ภรรยา และ หลาน ๆ ในวันตั้งศพบำเพ็ญกุศล

ณ บ้าน 51 ถนนเจ้าฟ้า พระนคร







คณะแพทยศาสตร์และศิริราชพยาบาล

ให้ประกาศนียบัตรนี้ไว้เพื่อแสดงว่า

พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร

เป็น

ผู้อุปการะกิตติมศักดิ์

แห่งคณะแพทยศาสตร์และศิริราชพยาบาล

โดยได้บริจาค

เงิน ๒๕๐,๐๐๐.๐๐ บาท

เพื่อส่งเสริมการศึกษาแพทยศาสตร์และการบำบัดโรค

เป็นสาธารณกุศลอันควรแก่การยกย่อง

ให้ไว้แต่วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๐๙

คณบดี

คณะแพทยศาสตร์และศิริราชพยาบาล

พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร
กับ ตึก "อานันทราช" — มูลนิธิอานันทมหิดล

พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร เป็นผู้นิยมการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เมื่อวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๐๗ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯให้เข้าเฝ้าทูลเกล้าฯถวายเงินจำนวน ๒๐๐,๐๐๐.๐๐ บาท โดยเสด็จพระราชกุศลสมทบทุนในการสร้างตึกโลหิตวิทยา ณ คณะแพทยศาสตร์และศิริราชพยาบาล

ตึกนี้แล้วเสร็จเมื่อวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๐๘ ได้รับพระราชทานนามว่าตึก "อานันทราช" พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถได้เสด็จทรงประกอบพิธีเปิดเมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๘ และพระราชทานไว้สำหรับการสอน การวิจัย และการบริการผู้ป่วยทางโลหิตวิทยา

ปัจจุบัน ประเทศไทยมีพลเมืองประมาณ ๓๐ ล้านคน แต่โรงเรียนแพทย์ทั้ง ๓ แห่ง ผลิตแพทย์รวมกันได้เพียงปีละประมาณ ๒๕๐ คน การแก้ปัญหาการขาดแคลนแพทย์ทำได้ทางเดียวคือ โดยการสร้างโรงเรียนแพทย์ให้มากขึ้น แต่การสร้างโรงเรียนแพทย์เป็นสิ่งทำได้ยาก นอกจากกำลังทรัพย์สำหรับอุปกรณ์ต่าง ๆ แล้ว ที่สำคัญที่สุดก็คือ การหาครูแพทย์ การสอน การวิจัย และการบริการผู้ป่วยคือการฝึกครูแพทย์

ฉะนั้น ความมีจิตศรัทธาของคุณหลวงรักษาพลไกร ในการมีส่วนสำคัญในการสร้างสถานที่สำหรับการสอน การวิจัย และการบริการผู้ป่วย ณ โรงเรียนแพทย์ศิริราชครั้งนี้ นับเป็นการบำเพ็ญประโยชน์แก่มนุษยชาติอย่างสูง หน่วยโลหิตวิทยาขอเป็นตัวแทนของเพื่อนร่วมชาติ แสดงความอาลัยในการจากไปของท่าน และขออนุโมทนาในการกุศลกรรมของท่านอีกครั้งหนึ่ง

หน่วยโลหิตวิทยา

แผนกอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ และศิริราชพยาบาล

คำไว้อาลัย

มรณะกรรมของนายพันตำรวจโทหลวงรักษาพลไกร (ทองคำ รังคะรัสมิ์) เมื่อวันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๑๘ และได้มีการพระราชทานเพลิงศพ เมื่อวันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๑๙ นั้น ได้เป็นที่เศร้าโศกอาลัยแก่บรรดาญาติมิตร โดยเฉพาะข้าพเจ้าเป็นอันมาก

นางรักษาพลไกร (จรูญศรี รังคะรัสมิ์) ภรรยาของคุณหลวงรักษาพลไกร ได้ขอให้ข้าพเจ้าเขียนคำไว้อาลัยในหนังสือแจกในงานพระราชทานเพลิงนี้ เพื่อเป็นที่ระลึกแห่งความรักใคร่อันสนิทสนมที่มีต่อผู้วายชนม์ ซึ่งข้าพเจ้าขอสนองคำขอนั้นด้วยความเต็มใจอย่างยิ่ง ทั้งนี้ เพราะนายพันตำรวจโท หลวงรักษาพลไกร ได้เป็นเพื่อนร่วมราชการตำรวจกับข้าพเจ้ามาเป็นเวลายาวนานจนต่างครบเกษียณอายุราชการแล้วก็ยังคงรักใคร่ติดต่อกันสนิทสนมเช่นเดิม แม้แต่ในตอนบ่ายของวันที่ถึงแก่กรรม นายพันตำรวจโท หลวงรักษาพลไกร ก็ยังได้ไปหาข้าพเจ้า ณ บ้านพัก

ในการเขียนคำไว้อาลัยให้แก่นายพันตำรวจโท หลวงรักษาพลไกร นี้ ได้ทำให้ข้าพเจ้าหวนระลึกย้อนไปถึงชีวิตการรับราชการตำรวจร่วมกันมา ซึ่งนายพันตำรวจโท หลวงรักษาพลไกร ได้ประพฤติปฏิบัติแต่คุณงานความดี เป็นที่ประจักษ์ในบรรดาผู้ร่วมราชการ ตลอดทั้งญาติมิตร เป็นที่ไว้วางใจของผู้บังคับบัญชา และเนื่องด้วยเป็นผู้มีจิตใจอันกอร์ปด้วยความสามัคคีรักใคร่ในหมู่คณะตลอดจนโอบอ้อมอารีอันมีต่อเพื่อนฝูงและผู้น้อย จึงทำให้นายพันตำรวจโท หลวงรักษาพลไกร เป็นที่รู้จักและเป็นที่รักใคร่ของบรรดาเพื่อนข้าราชการโดยทั่วไปในยุคนั้นทุกชั้น

แม้แต่ได้ออกจากราชการแล้วโดยเกษียณอายุ ก็ได้ประกอบอาชีพโดยสัมมาชีวะ ทรัพย์สินที่หาได้มานอกจากจับจ่ายตามควรแก่อัตตะภาพแล้ว ยังเก็บหอมออมริบไว้สำหรับทำบุญกุศล เช่น สร้างโบสถ์ บำรุงโรงพยาบาล ช่วย

เหลือเกื้อกูลในสาธารณะกุศลกิจอื่นๆ อีกเป็นจำนวนมาก นับได้ว่าเมื่ออยู่ในราชการก็ได้ประกอบแต่คุณงามความดีในหน้าที่ เมื่อออกจากราชการแล้วก็ประพฤติตนเป็นพลเมืองดี ตั้งมั่นอยู่ในพระธรรมของพระพุทธศาสนาโดยไม่ประมาท มั่นในความกตัญญู มีใจเป็นกุศล ประกอบการบุญการศาสนา และสาธารณะกุศลโดยพร้อมมูล

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐานของอำนาจแห่งกุศลจิต และกุศลกรรมทั้งหลายที่นายพันตำรวจโท หลวงรักษาพลไกร ได้บำเพ็ญสร้างสมมาจงเป็นพละปัจจัย อำนวยผลให้ดวงวิญญาณของนายพันตำรวจโท หลวงรักษาพลไกร ได้ประสบแต่อิฏฐวิบูลมนูญผลตามควรแก่คติวิสัยในสุคติภพนั้นๆ เทอญ

พ.ต.อ. พระยาอนันต์ยุทธกาจ

๕๖/๑ ถนนหลังสวน พระนคร

ไว้อาลัย

แด่

พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร

พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร เป็นสมาชิกสามัญของสมาคมไทยรามัญ และได้รับเลือกตั้งเป็นกรรมการเข้าร่วมคณะกรรมการบริหาร ตั้งแต่วันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๐๓ ตลอดมา ในบางสมัยยังได้รับแต่งตั้งเข้าดำรงตำแหน่งอุปนายกสมาคมด้วย คุณหลวงมีใจเป็นกุศล และสนใจในกิจการของสมาคมเป็นอย่างดีผู้หนึ่ง คุณหลวงเป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่ม จะให้สมาคมนี้มีสถานที่ตั้งสำนักงานของสมาคมเป็นอิสระ แต่เนื่องด้วยจะต้องลงทุนมาก การนั้นจึงยังมิทันสำเร็จ คุณหลวงก็ต้องจากไปเสียก่อน การจากไปของคุณหลวงครั้งนี้ ย่อมเป็นที่เสียดายและอาลัยแก่บรรดาเพื่อนกรรมการผู้ร่วมคณะ และมวลสมาชิกที่มีความคุ้นเคยรักใคร่ นับว่าสมาคมนี้ต้องขาดกำลังอันดีไป ถึงแม้จะเป็นที่ทราบกันแล้วว่า ความตายเป็นวิสัยที่ทุกคนไม่มีใครอาจหลีกเลี่ยงได้ แต่ก็ยังมิวายที่จะอาลัยถึงกัน เพราะเป็นการจากไปโดยที่ไม่มีวันจะกลับมา

ด้วยกุศลผลบุญที่คุณหลวงได้บำเพ็ญไว้รวมทั้งคุณงามความดีที่คุณหลวงได้กระทำให้แก่สมาคมนี้ อันนับได้ว่าเป็นกุศลสาธารณะ จงเป็นผลนำดวงวิญญาณของคุณหลวงไปสู่สุคติ ณ สัมปรายภพนั้น เทอญ.

สมาคมไทยรามัญ

๘ มกราคม ๒๕๐๙

พลตรี พระศัลยเวทยวิศิษฏ์

นายกสมาคม

คำไว้อาลัยของนางรักษาพลไกร

พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกรได้แต่งงานกับดิฉันเมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๖ คุณหลวงเป็นผู้มีความประพฤติดี เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมอันสูง ไม่เคยสร้างความเสทือนใจใดๆให้ ประพฤติตนฉันสามีที่ดีของภรรยาตลอดมาโดยสม่ำเสมอ ดิฉันกับคุณหลวงมีบุตรด้วยกัน ๒ คนเป็นชายทั้งคู่ ได้ถึงแก่กรรมเสียตั้งแต่ยังเยาว์ คือบุตรคนโตอายุ ๖ ขวบได้ถึงแก่กรรมด้วยโรคคอตีบที่โรงพยาบาลศิริราช เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๔ เป็นการสูญเสียบุตรสุดที่รักครั้งแรกไป ดิฉันกับคุณหลวงมีความโศรกเศร้าอาลัยเป็นอย่างยิ่ง ความโศรกเศร้ายังมิทันหายไปบุตรคนเล็กก็ได้ถึงแก่กรรมซ้ำสองอีกด้วยโรคชนิดเดียวกัน ชั่วระยะห่างกันเพียง ๔๐ วันเท่านั้น ดิฉันกับคุณหลวงยิ่งได้รับความกระทบกระเทือนใจอย่างสุดซึ้ง จำต้องหาทางระงับความโศรกเศร้าด้วยการหันหน้าเข้าพึ่งรสพระธรรมจึงค่อยบรรเทาลง นับตั้งแต่บัดนี้มาดิฉันกับคุณหลวงก็ไม่มีบุตรอีกเลย ดิฉันกับคุณหลวงมักจะมีจิตใจตรงกันและต่างก็มุ่งหน้าประกอบแต่กรรมดีเรื่อยมา คุณหลวงรักดิฉันมากไม่เคยสร้างความผิดหวังให้และให้อภัยแก่ดิฉันเสมอ ทำให้ดิฉันรักเคารพและเทิดทูนในตัวคุณหลวงมาก

ในการก่อร่างสร้างตัว คุณหลวงกับดิฉันได้ร่วมกันสร้างตัวเองเรื่อยมาด้วยความมานะอดทนขยันหมั่นเพียร ไม่ประมาท รู้จักจับจ่ายใช้สอยในสิ่งที่ควร เพราะไม่มีมรดกตกทอดมาแต่เดิม จนสามารถตั้งตัวได้เป็นปึกแผ่นเป็นที่พึ่งแก่บรรดาญาติพี่น้องได้ การบุญกุศลต่างๆก็ไม่ได้ละเว้น แม้แต่สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ ได้มีการปันส่วนข้าวสารเนื่องจากขาดแคลน คุณหลวงกับดิฉันก็ไม่ได้ละเว้นการใส่บาตรวันละ ๒๕ องค์เป็นประจำโดยสม่ำเสมอ ต่อมาทุกวันนี้ก็ใส่

บาตรประจำวันละ ๑๐ องค์สม่ำเสมอไม่ได้ขาด คุณหลวงเป็นผู้มีจิตใจโอบอ้อมอารีรักบุตรภรรยาและญาติพี่น้อง เมื่อใครมีทุกข์ร้อนมาพึ่งก็ได้ช่วยขจัดปัดเป่าไปด้วยความเต็มใจ ดังนั้น ในการสูญเสียคุณหลวงซึ่งเป็นคู่ทุกข์คู่ยากด้วยกันมาตลอด ๔๒ ปีเศษ จึงเป็นการสูญเสียครั้งใหญ่ที่สุดในชีวิตของดิฉัน และมีความอาลัยอย่างสุดซึ้ง จึงขออธิษฐานให้ผลบุญและคุณงามความดีที่คุณหลวงได้สร้างสมไว้นั้นจงสนองให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์จงไปสู่คติสุขด้วยเถิด.

นางรักษาพลไกร

(จรูญศรี รังคะรัสมิ์)

คำไว้อาลัยของหลาน

พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกรเป็นน้าชายโดยแท้จริงของข้าพเจ้า ท่านได้นำข้าพเจ้ามาเลี้ยงตั้งแต่ยังเยาว์ ข้าพเจ้าได้ติดตามท่านไปอยู่หัวเมืองต่าง ๆ หลายแห่งตามที่ท่านได้ย้ายไปรับราชการอยู่ ข้าพเจ้าได้รับความเมตตาปรานีและความอบอุ่นจากท่านมากเสมือนบิดามารดาของข้าพเจ้าโดยแท้ ข้าพเจ้าได้แยกกับท่านเมื่อข้าพเจ้าไปรับราชการ แต่ก็ได้ติดต่อกันอยู่เรื่อย ๆ คุณน้าเป็นผู้มีจิตใจโอบอ้อมอารีรักบุตรหลาน ญาติพี่น้องโดยสม่ำเสมอ มีความเที่ยงธรรม กล้าเสียสละในสิ่งที่ควร มีบุคคลิกลักษณะที่น่าเคารพอย่างยิ่ง ในหน้าที่ราชการตำรวจก็นับว่าเป็นผู้บังคับบัญชาที่สามารถ มีประวัติอันดีงาม ในหน้าที่ส่วนตัวท่านเป็นเสมือนร่มโพธิ์ของบุตรภรรยาและญาติพี่น้อง ดังนั้น การจากไปของคุณน้าอย่างไม่มีวันกลับโดยปัจจุบันทันด่วนเมื่อคืนวันที่ ๑๗ ก.ย. ๒๕๐๘ เวลา ๒๓.๒๐ น. ได้ยังความเศร้าสลดและอาลัยรักอย่างสุดซึ้งในชีวิตมาสู่ข้าพเจ้าสุดที่จะพรรณนาได้ ด้วยคุณงามความดีและบุญกุศลทั้งปวง ที่คุณน้าได้สร้างสมเอาไว้จงสนองให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณน้าจงสถิตสถาพรในสุคติภพด้วยเทอญ.

จากหลาน

ผล ศิลาพันธ์

คุณปู่ของหลาน

เมื่อเวลาประมาณ ๒๓.๒๐ น. ของวันศุกร์ที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๐๘ เป็นวันที่หลานจะลืมเสียมิได้ เพราะเป็นวันที่หลานต้องสูญเสียคุณปู่ไปอย่างไม่มีวันที่จะกลับมาได้อีกเลย คุณปู่ท่านเป็นผู้ที่มีความเมตตาปรานีรักและห่วงใยต่อหลาน ๆ ทุกคน และแม้กระทั่งผู้อื่นที่มาอยู่กับท่าน หรือไม่ได้อยู่ด้วยก็ตาม ท่านก็เมตตาให้ความช่วยเหลือเมื่อเวลามีทุกข์มาหาท่าน คุณปู่ท่านเป็นผู้ที่ให้ความเมตตาอุปการะเลี้ยงหลานมาตั้งแต่เกิดจนทุกวันนี้ ฉะนั้น ท่านจึงเป็นผู้ที่มีพระคุณต่อหลานอย่างล้นเหลือสุดที่จะกล่าวมาในที่นี้ได้ เพราะจิตสำนึกของหลานนั้นรำลึกถึงพระคุณของท่านอยู่อย่างไม่มีวันลืม และจะฝังอยู่ในจิตใจของหลานไปจนชั่วชีวิต คุณปู่เปรียบเสมือนร่มโพธิ์ร่มไทรที่ให้ความร่มรื่นต่อหลาน คุณปู่เปรียบเสมือนพระสำคัญประจำบ้าน ตั้งแต่นี้ต่อไปหลานก็จะไม่ได้พบร่างสูงใหญ่เป็นสง่าของคุณปู่ พร้อมทั้งใบหน้าและดวงตาที่อ่อนโยนและเมตตาปรานีต่อหลาน ๆ อีกต่อไปแล้ว เวลาหลานคิดถึงคุณปู่ก็ได้แต่เพียงมองดูรูปของท่าน และคุณงามความดีของท่านที่เหลือไว้เป็นอนุสรณ์ให้หลานระลึกถึงอย่างไม่มีวันลืม และจะฝังอยู่ในความทรงจำของหลานตลอดไป คุณปู่ยังไม่ควรจะจากหลานไปเร็วอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่ท่านแข็งแรงสมบูรณ์ดี ท่านจากหลานไปอย่างกระทันหันเหลือเกิน ไม่มีใครคาดคิดมาก่อนเลยว่าท่านจะจากทุก ๆ คนไปในวันนี้ ทั้ง ๆ ที่ท่านปกติดี ท่านน่าจะยังอยู่เป็นมิ่งขวัญให้หลาน ๆ ได้ชมบุญได้อีกนานกว่านี้ หลานขอให้ดวงวิญญาณของคุณปู่จงไปสู่สรวงสวรรค์ชั้นสุขาวดีเทอญ.

จากหลาน

ศรีวัฒนา เทียมถนอม

บทนำกรรมฐาน

ของ

พระมหาธนิต ปัญญาปะสุโต ป. ๙

คุณนายรักษาพลไกร จัดพิมพ์เป็นอนุสรณ์ในการพระราชทาน เพลิงศพ พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร

ณ เมรุวัดประยูรวงศาวาส จังหวัดธนบุรี

วันที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๔

คำนำ

บทนำกรรมฐานที่ข้าพเจ้าเขียนขึ้นนี้ มีอยู่ ๕ บทด้วยกัน แต่ละบทเป็นเสมือนหนึ่งพระอาจารย์รูปหนึ่งกำลังสอนกรรมฐานให้แก่ท่านทั้งหลาย ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพราะแต่ละบทมีแนะให้รู้และแนะให้ปฏิบัติตามทุกตอน ตั้งแต่ต้นจนถึงตอนสุดท้ายที่ว่าด้วยการแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล ตั้งความปรารถนา ถ้าหากว่าบุคคลกลุ่มใด คณะใด พระภิกษุสามเณรวัดใด หรือฆราวาสบ้านใด ขาดพระอาจารย์ หรือผู้แนะนำกรรมฐานก็ให้ตั้งบุคคลใดบุคคลหนึ่งเป็นผู้อ่านให้ฟัง ส่วนนอกเป็นผู้ปฏิบัติตามหรือผลัดเปลี่ยนกันอ่านก็ได้แล้วแต่จะเห็นสมควร ในทางที่ดีควรไหว้พระบูชาพระรัตนตรัยรับศีลเสียก่อน ถ้าไม่มีพระให้ศีล ให้พากันวิรัติเอาเองก็ได้แล้วจึงให้อ่านหนังสือเล่มนี้ บทนำกรรมฐานนี้ข้าพเจ้าได้อาศัยการปฏิบัติมานานปีและมีพระไตรปิฎกเป็นเครื่องส่องทาง จึงได้เขียนขึ้นตามความเข้าใจของตน ผู้อ่านและผู้ฟังทั้งหลายควรปฏิบัติตามคันที่ ๆ

อนึ่ง เนื่องจากได้ปรารภถึง พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร ที่ถึงแก่อสัญญกรรมไปแล้ว ท่านผู้นี้เมื่อยังมีชีวิตอยู่ได้เป็นโยมอุปัฏฐากของข้าพเจ้า ปรารภ

อยู่เสมอว่า จะเข้ากรรมฐานกับข้าพเจ้าโดยให้ข้าพเจ้าเป็นผู้สอน แต่โอกาสไม่อำนวยจึงต้องถึงแก่อสัญญกรรมเสียก่อน และข้าพเจ้าเองก็มิได้จำพรรษาในที่ใกล้โยมอุปัฏฐากไปจำพรรษาเสียที่นั่นที่นี่ ไม่อยู่ประจำที่ ซึ่งเดิมข้าพเจ้าเองก็อยู่วัดชนะสงคราม จังหวัดพระนคร และคุณหลวงก็อยู่ข้างวัดชนะสงครามเป็นผู้อุปถัมภ์ที่สำคัญผู้หนึ่งที่ชาววัดชนะสงครามรู้ได้ดี แต่โอกาสไม่เป็นของท่านฉะนั้นท่านจึงไม่ได้ปฏิบัติกรรมฐานกับข้าพเจ้า ส่วนการบำเพ็ญกุศลด้านอื่น ๆ ท่านทำได้มากเป็นที่น่าอนุโมทนายินดี เช่น ได้ซ่อมแซมปฏิสังขรณ์พระอุโบสถวัดชนะสงครามให้ดีขึ้น สมทบทุนสร้างโรงพยาบาลศิริราช การบำเพ็ญกุศลที่คุณหลวงได้บำเพ็ญมามีประการใด ๆ นั้นชาววัดชนะสงครามย่อมทราบได้ดี และชาววัดชนะสงครามรู้สึกว่าทางวัดได้ขาดคนสำคัญไปแล้วท่านหนึ่ง นอกจากขาดเจ้าอาวาส เพื่อให้เหมาะสมกับท่านผู้นี้มีความปรารถนาจะปฏิบัติกรรมฐานมาก่อน ข้าพเจ้าจึงได้เขียนบทนำกรรมฐานเพื่อแจกในการพระราชทานเพลิงศพตามความขอร้องของคุณนายรักษาพลไกร กุศลส่วนที่ข้าพเจ้าได้ทำไปนี้ขอจงสัมฤทธิ์ผลเป็นวิบากสมบัติอำนวยให้แก่ พ.ต.ท. หลวงรักษาพลไกร ที่ล่วงลับไปแล้วเทอญ ฯ

พระมหาธนิต ปัญญาปะสุโต ป. ๙

บทนำกรรมฐาน

บทที่ ๑

นำให้กำหนดลมหายใจเข้าออกยาว

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอความนอบน้อมจงมีแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ฯ

บัดนี้ ข้าพเจ้าจักได้แนะแนวการปฏิบัติกรรมฐานแก่พุทธบริษัททั้งหลาย ขอให้ทุกท่านจงเตรียมเครื่องรับฟังไว้ให้จงดี อย่าส่งใจไปที่อื่น การปฏิบัติกรรมฐานที่จะแนะนำให้ท่านผู้ฟังทั้งหลายได้ทราบต่อไปนี้ มี ๒ ภาคคือ ภาคทฤษฎี และ ภาคปฏิบัติ เบื้องต้นนี้จะขอกล่าวถึงกรรมฐานตามภาคทฤษฎีก่อน เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจแล้วนำไปปฏิบัติทดลองตามภาคทฤษฎีต่อไป ฯ

คำว่า "กรรมฐาน" สำหรับพุทธบริษัทที่ใหม่ต่อพระพุทธศาสนา อาจจะยังไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน หรือเคยได้ยินได้ฟังมาแล้วแต่ยังไม่เข้าใจความหมาย หรือเข้าใจความหมายอันถูกต้องแล้วก็ยังเกิดความเข้าใจผิดว่า "กรรมฐานนี้เป็นของสูงสุดเอื้อม ไม่เหมาะแก่คนเราในสมัยนี้" ฉะนั้นจึงไม่เกิดความสนใจนำมาปฏิบัติให้เกิดผลตามสมควร แต่อย่างไรก็ดี ผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องกรรมฐานพอสมควรแล้ว ก็ยังมองเห็นว่า "กรรมฐานเป็นกิจที่ควรทำสำหรับทุกคนทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์" และทุกคนอาจจะมีหลักของกรรมฐานมาแล้วอย่างไม่รู้สึกตัวก็ได้ เช่น เมื่อคนเรามีเรื่องหลายเรื่องเกิดขึ้น ซึ่งตัวเองก็ไม่ทราบได้ว่าจะทำประการใดดี ก็มีการสอนให้รู้จักการยับยั้งชั่งใจ หรือการตัดสินใจในทางใดทางหนึ่งด้วยสติปัญญาของตน ก็การยับยั้งชั่งใจ หรือการตัดสินใจนี้

ถ้าเป็นไปในทางไม่เบียดตนและคนอื่นก็เป็นกรรมฐานเช่นเดียวกันกับกรรมฐานตามหลักวิชาที่ท่านกล่าวสอน เราจะเรียกว่า "ทุกคนได้เคยทำกรรมฐานมาแล้ว" ก็ได้ แต่คนเราไม่มีปัญญาจะเรียกวิธีอย่างนั้นว่า "กรรมฐาน" เท่านั้น เพราะฉะนั้นกรรมฐานที่นำมากล่าวสอนพุทธบริษัทในอันดับต่อไปนี้ ไม่มีความผิดแปลกแตกต่างกันจากการยับยั้งชั่งใจ หรือการตัดสินใจที่คนเราได้ทำมาแล้ว แต่จะแปลกออกไปบ้างก็อยู่ตรงที่ว่า "กรรมฐานตามหลักวิชานี้ มีวิธีทำตามแบบของมันโดยเฉพาะ ส่วนการยับยั้งชั่งใจ หรือการตัดสินใจนั้นเป็นการทำแบบธรรมชาติไม่มีหลักวิชาเท่านั้น เมื่อเป็นดังนี้เราก็พอจะเข้าใจได้อีกอย่างหนึ่งว่า "กรรมฐานนี้ไม่เป็นของสูงสุดเอื้อม" อย่างที่เข้าใจกันมาแล้ว และเป็นกิจกรรมที่ทุกคนควรกระทำไม่ว่าบุคคลนั้นจะนับถือศาสนาไหน เป็นคริสต์ก็ตาม เป็นพุทธก็ตาม ก็นำเอากรรมฐานนี้ไปปฏิบัติได้ ไม่เป็นการขัดข้องแต่อย่างใดเลย เพราะคำว่า "กรรมฐาน" นี้ เมื่อตีความหมายของศัพท์ก็ได้ความว่า "เป็นงานกำจัดงานออกจากใจ" หรือ "เรื่องงานของใจ" ตามธรรมดาใจของคนเรามีงานทำมาก วันหนึ่ง ๆ คนเรามีงานทำมากในทางใจ คือคนเรามักปล่อยใจให้ทำงานหลายอย่างหลายประการปล่อยให้โลภ ให้โกรธ ให้หลงเป็นต้น ถ้าคนเราปล่อยใจให้ทำงานตามที่มันชอบโดยไม่รู้จักกำจัดงานออกจากใจแล้ว ใจของคนเราก็จะตกอยู่ภายใต้ของงาน และงานของใจแทนที่จะเป็นไปตามอำนาจของใจให้ใจเป็นผู้หมุนงานดังที่พระท่านตรัสว่า "จิตเตนะ นิยะติ โลโก โลกอันจิตย่อมนำไป" ดังนี้ แต่กลับเป็นว่า "งานหมุนใจแล้วแต่งานจะให้เป็นไป" ก็เมื่อคนเราให้งานหมุนใจอยู่เช่นนี้ ใจก็หมดฤทธิ์ หมดอำนาจ ขาดความเป็นไท ไม่เป็นอิสระ ไม่ก้าวหน้าผาสุก แต่เมื่อคนกำจัดงานออกจากใจได้ ให้ใจทำงานที่เหมาะสม ให้อยู่ในวงจำกัด มีขอบเขตให้ทำ ไม่ปล่อยใจให้เป็นไปตามกิเลศ คือ โลภะ โทสะ โมหะ ใจก็มีฤทธิ์ มีอำนาจ เป็นไท ไม่เป็นทาสของงาน มีอิสระเหนืองาน มีความก้าวหน้าผาสุก ถามว่า งานของใจที่จะกำจัดออกนั้นได้แก่อะไร ? ตอบว่า

ได้แก่อารมณ์ร้าย คือ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น การยับยั้งชั่งใจก็ดี การตัดสินใจก็ดี ในทางที่ถูกต้องก็คือ การกำจัดโลภะ โทสะ โมหะ นั่นเอง

อนึ่ง ตามธรรมดาใจย่อมปราศจากอารมณ์ไม่ได้ ใจต้องมีงานทำเสมอ คือใจนี้ต้องมีรู้อารมณ์เสมอจะเป็นอารมณ์ใดก็ตาม อารมณ์ดีก็ตาม อารมณ์ร้ายก็ตาม อารมณ์กลาง ๆ ก็ตามใจต้องรู้เสมอ ซึ่งหมายความว่า ใจปราศจากอารมณ์ไม่ได้ ใจรู้อารมณ์ใดก็ไม่ว่างจากอารมณ์นั้น แต่ " ใจย่อมว่างจากอารมณ์ที่มันไม่รู้" เมื่อเป็นดังนั้นในทางปฏิบัติท่านสอนให้กำจัดอารมณ์ร้ายออกจากใจแล้วเพิ่มงานที่เหมาะสมให้แก่ใจ ก็งานที่เหมาะสมในที่นี้ได้แก่ "สมถ-กรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน" สมถกรรมฐานเป็นงานที่ทำใจให้สงบ วิปัสสนากรรมฐานเป็นงานที่ทำให้ใจเกิดปัญหา กรรมฐานทั้ง ๒ นี้มีความแตกต่างกันที่อารมณ์และ อานิสงส์ คือ สมถกรรมฐานมีบัญญัติเป็นอารมณ์ มีอานิสงส์ คือได้รับความสุขแช่มชื่นเต็มที่เป็นความสุขไม่อิงอามิส ส่วนวิปัสสนากรรมฐานมี รูป – นาม เป็นอารมณ์ มีอานิสงส์ คือ ละกิเลสได้ตามภูมิของปัญญาที่เกิด ๆ

การปฏิบัติกรรมฐานทั้ง ๒ นั้น ควรปฏิบัติตามแบบของสมถกรรมฐานก่อน เมื่อปฏิบัติได้สมาธิพอสมควรแล้วจึงปฏิบัติตามแบบของวิปัสสนากรรมฐานต่อไป การปฏิบัติอย่างนี้เป็นการปฏิบัติไปตามลำดับจากสมถกรรมฐานไปสู่การปฏิบัติแบบวิปัสสนากรรมฐาน จากวิปัสสนากรรมฐานไปสู่มรรคผลนิพพาน แต่นักปราชญ์บางท่านมีความเห็นว่า "เจริญวิปัสสนาล้วนโดยไม่ต้องปฏิบัติสมถกรรมฐานก็ได้" ส่วนในปฏิสัมภิทามรรคพระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๑ พระสารี-บุตรกล่าวถึงวิธีปฏิบัติกรรมฐาน ๒ วิธี คือ เจริญวิปัสสนามีสมถะเป็นธรรมถึงก่อน ๑ เจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นธรรมถึงก่อน ๑ มีอธิบายว่า "ด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะเป็นผู้นำทาง จิตย่อมมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านจัดเป็นสมาธิ วิปัสสนาเกิดเพราะเห็นเนือง ๆ โดยเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในกรณีเช่นนี้

สมถะมีก่อน วิปัสสนามีทีหลัง ฉะนั้นท่านจึงเรียกว่า "เจริญวิปัสสนามีสมถะเป็นธรรมถึงก่อน" ส่วนวิธีเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นธรรมถึงก่อนนั้นมีอธิบายว่า ที่ชื่อว่าวิปัสสนาเพราะเห็นเนือง ๆ โดยเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ธรรมที่เกิดในวิปัสสนานั้นสละอารมณ์ จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่านจัดเป็นสมาธิ ในกรณีเช่นนี้วิปัสสนามีก่อน สมถะมีทีหลัง ฉะนั้นท่านจึงเรียกว่า "เจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นธรรมถึงก่อน" ดังนี้แล ฯ

ในภาคทฤษฎีขอยุติไว้เท่านี้ก่อน ต่อไปนี้เป็นภาคปฏิบัติ ขอให้พุทธบริษัททุกท่านจงเตรียมตัวเตรียมใจปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้ ขอให้ทุกท่านว่าตามดังนี้ ...

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓หน) ฯ

ขอความนอบน้อมจงมีแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ฯ

อิมาหัง ภันเต ภะคะวา อัตตะภาวัง พุทธัสสะ ธัมมัสสะ สังฆัสสะ นิยาเทมิ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้ ต่อพระพุทธเจ้า ต่อพระธรรมเจ้า ต่อพระสงฆเจ้า เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ฯ

นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทถะ ขอท่านโปรดให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อทำให้แจ้งซึ่งมรรคผลนิพพาน ฯ

อิมายะ ธัมมานุธัมมะปะฏิปัตติยา พุทธัง ธัมมัง สังฆัง ปูเชมิ ข้าพเจ้าขอบูชา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยการปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรมนี้ ฯ

(แนะให้นั่งกรรมฐาน)

ต่อไปนี้ขอให้ทุกท่านจงตั้งใจฟังด้วยปฏิบัติตามด้วย จะได้แนะนำให้นั่งกำหนดกรรมฐานต่อไป สำหรับท่านชายให้นั่งขัดสะหมาดใช้ขาขวาทับขาซ้าย ใช้มือขวาทับมือซ้ายในท่าหงายมือ สำหรับท่านหญิงให้นั่งพับเพียบวางมือลงบนตัก

ของตน ทุกคนตั้งกายให้ตรง อย่าเอียงซ้าย อย่าเอียงขวา อย่าก้มเกินไป อย่าเงยเกินไป ให้หายใจทางจมูกอย่างสบาย ๆ ให้ทุกคนหายใจยาว ๆ หน่อย และทุกคนหลับตาเสียเพื่อป้องกันกิเลสทางตา ให้ตั้งสติไว้ที่ปลายจมูก ให้สัมปชัญญะ รู้พร้อมรู้ทันลมหายใจเข้าออกทุกครั้ง ขณะหายใจเข้าให้กำหนดในใจว่า "รู้" ขณะหายใจออกให้กำหนดในใจว่า "รู้" คือให้รู้ลมหายใจเข้าออกทุกครั้ง อย่าส่งใจไปที่อื่น เมื่อจิตกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา ใจของเราก็มีงานทำอย่างเดียว คือ "ลมเข้า ออก" ซึ่งมันไหวไป—มาอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีลมเข้าออกเป็นอารมณ์อย่างเดียวจิตก็มีพลังงานซึ่งเรียกกันว่า "จิตเป็นสมาธิ" เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วจิตก็ควรแก่งานน้อมไปเพื่อละกิเลสได้ตามปรารถนา เพราะฉะนั้นขอให้ทุกท่านจงสนใจกำหนดกรรมฐานเรื่อย ๆ ไป (ประมาณ .....นาที) เมื่อเห็นว่าได้เวลาพอสมควรแล้ว ขอให้ทุกท่านพักการกำหนดกรรมฐานได้ และเตรียมการนั่งในท่าธรรมดาสามัญต่อไป แต่ทุกท่านควรอยู่ในอาการอันสงบไปก่อน เพราะต่อแต่นี้ไปจะนำแผ่เมตตาขอให้ว่าตามผู้นำดังนี้ —

แผ่เมตตา

๑. อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นสุข นิททุกโข โหมิ ขออย่าให้มีทุกข์ อะเวโร โหมิ ขออย่าได้มีเวร อัพยาปัชโฌ โหมิ ขออย่าได้มีความเดือดร้อน นะนีโฆ โหมิ ขออย่าได้มีความลำบาก สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ ขอให้มีความสุขบริหารตนเถิด ฯ

๒. สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ สัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุขเถิด สัพเพ ปาณา สุขิตา โหนตุ สัตว์มีชีวิตทั้งปวงจงเป็นสุขเถิด สัพเพ ภูตา สุขิตา โหนตุ ภูตทั้งปวงจงเป็นสุขเถิด สัพเพ ปุคคะลา สุขิตา โหนตุ บุคคลทั้งปวงจงเป็นสุขเถิด สัพเพ อัตตะภาวะปะริยาปันนา สุขิตา โหนตุ ผู้นับเนื่องในอัตตภาพทั้งปวงจงเป็นสุขเถิด นิททุกขา โหนตุ ขออย่าได้มีทุกข์

อะเวรา โหนตุ ขออย่าได้มีเวร **อัพยาปัชฌา โหนตุ** ขออย่าได้มีความเดือดร้อน **อะนีฆา โหนตุ** ขออย่าได้มีความลำบาก **สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ** ขอให้มีความสุขบริหารตนเถิด ฯ

คำกรวดน้ำ

ปุญญัสสิทานิ ยานัญญานิ กะตานิ เม
เตสัญจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานันตาปปะมาณะกา ฯ

สัตว์ทั้งหลายไม่มีสิ้นสุด ไม่มีประมาณ จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำไว้แล้วในบัดนี้ และแห่งบุญอื่นที่ทำไว้ก่อนนี้ ฯ

ตั้งความปรารถนา

ยันทานิ เม กะตัง บุญญัง เตนาเนนุททิเสนะ จะ
ขิปปัง สัจฉิกะเรยยาหัง ธัมเม โลกุตตะเร นะวะ ฯ

บุญใดที่ข้าพเจ้าได้ทำไว้แล้วในบัดนี้ เพราะบุญนั้นและการแผ่อุทิศบุญนั้น ขอให้ข้าพเจ้าทำให้แจ้งซึ่งมรรคผลนิพพานในทันที ฯ

บทที่ ๒

นำให้กำหนดลมหายใจเข้าออกสั้น

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ

ขอความนอบน้อมจงมีแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ฯ

พุทธบริษัทที่สนใจในกรรมฐานทั้งหลาย

วันก่อนนั้นข้าพเจ้าได้แนะแนวการปฏิบัติกรรมฐานแก่ท่านทั้งหลาย หวังว่าทุกท่านคงติดตามศึกษาปฏิบัติด้วยความสนใจ วันนี้จักอธิบายเพิ่มเติม ขอให้ทุกท่านจงตั้งใจฟังให้ดี ข้าพเจ้าจะกล่าว ณ บัดนี้ ฯ

หลักปฏิบัติในทางพุทธศาสนามี ๒ คือ สมถกรรมฐาน ๑ วิปัสสนากรรมฐาน ๑ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน มีความแตกต่างกันที่อารมณ์ คือสมถกรรมฐานมีบัญญัติเป็นอารมณ์ วิปัสสนากรรมฐานมีรูปนามเป็นอารมณ์ ก็คำว่า "บัญญัติ" นั้น ได้แก่โวหารที่ชาวโลกเขาเรียกกัน เพื่อให้รู้กันตามภาษาของชาวโลก เช่นบัญญัติว่า "ดิน น้ำ ลม ไฟ ต้นไม้ ภูเขา แม่น้ำ ลำคลอง" เป็นต้น บัญญัติที่กล่าวมานี้ไม่มีสภาวะรับรอง ส่วนรูปนามนั้น หมายเอาธรรมชาติที่มีความหมายอันสมบูรณ์ มีสภาวะรับรอง มีเหตุผล มีความหมายลึกซึ้ง ท่านเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "ปรมัตถธรรม" เพราะมีความหมายอันสมบูรณ์ ที่เรียกว่า "รูป" เพราะมีสภาวะว่า "ย่อยยับ" มีความหมายว่า "ย่อยยับ" และที่เรียกว่า "นาม" เพราะมีสภาวะว่า "รู้ หรือน้อมไปเพื่อรู้" มีความหมายว่า "รู้ หรือน้อมไปเพื่อรู้" กรรมฐานทั้ง ๒ นี้ ถ้าเราดูที่อารมณ์จะเห็นว่ามีความแตกต่างกันตามที่กล่าวมาแล้ว แต่โดยการปฏิบัติย่อมเป็นกรรมฐานที่มอบงาน

ให้แก่กันและกันคือ สมถกรรมฐานเมื่อทำได้จนเกิดสมาธิแล้วผู้ปฏิบัติก็ใช้สมาธิเป็นบาทฐานของวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ส่วนวิปัสสนากรรมฐานเมื่อทำได้จนเกิดญาณเห็นสภาวธรรมแล้ว วิปัสสนาก็ทำหน้าที่มอบงานให้แก่มรรคจิตเป็นผู้ละกิเลสนำกิริยาของการปฏิบัติออกจากวัฏฏะต่อไปจนถึงนิพพานอันเป็นจุดหมายปลายทาง ฯ

การปฏิบัติสมถกรรมฐาน ย่อมสมควรแก่ผู้ที่ยังไม่เชื่อมั่นในพุทธศาสนา หรือผู้แรกปฏิบัติอยู่ในขั้นเริ่มปฏิบัติ การปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนากรรมฐานย่อมสมควรแก่ผู้มีสมาธิแล้ว หรือที่มีโมหะเป็นเจ้าเรือน เป็นเจ้าทิฏฐิ ฯ

อนึ่ง การปฏิบัติกรรมฐานทั้ง ๒ นั้น ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ได้ศึกษาให้เข้าใจอารมณ์ของกรรมฐานแล้วย่อมจะตัดสินอารมณ์ไม่ได้ว่า "อารมณ์นี้เป็นอารมณ์ของสมถะ อารมณ์นี้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา" ดังนั้น นักปฏิบัติกรรมฐานควรศึกษาอารมณ์ของกรรมฐานทั้ง ๒ นั้นตามสมควร ได้กล่าวมาแล้วในวันก่อนแล้วว่า สมถกรรมฐานมีบัญญัติเป็นอารมณ์ วิปัสสนากรรมฐานมีรูปนามเป็นอารมณ์ และอารมณ์ทั้ง ๒ นั้นมีความแตกต่างกันมากไกลกันลิบทีเดียว เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติจะนำเอาอารมณ์ของสมถะไปเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาไม่ได้ ทั้งนี้เพราะอะไร ? เพราะอารมณ์ที่เป็นบัญญัติเป็นอารมณ์ของสมาธิ ส่วนรูปนามเป็นอารมณ์ของปัญญา เพื่อให้เข้าใจความแตกต่างกันระหว่างอารมณ์ของสมถะและอารมณ์ของวิปัสสนาจะได้นำธาตุ ๔ คือ ปะฐะวี อาโปเตโช วาโย มาอธิบายให้นักปฏิบัติมองเห็นเป็นบัญญัติ และปรมัตถ์ดังต่อไปนี้

ปะฐะวี ภาษาไทยเราแปลกันว่า "ดิน" ในรูปที่เป็นบัญญัติ ท่านหมายเอาดินอย่างที่เรารู้ ๆ กัน เช่น ดินเหนียว ดินซุย เป็นต้น หรือธาตุดินที่อยู่ในกายคนและสัตว์ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น ดิน

หรือ ธาตุดินที่กล่าวมานี้เป็นบัญญัติเป็นอารมณ์ของสมถะ และดินที่กล่าวมานี้เรารับรองกันว่าเห็นด้วยตาได้ แต่ดินในรูปความหมายของวิปัสสนาท่านหมายเอาลักษณะของดิน ก็ลักษณะของดินนั้นคือ "แข็ง อ่อน" และลักษณะที่แข็งอ่อนนั้นเรารู้ได้ทางกายสัมผัส รู้ได้ด้วยกายวิญญาณ ดังนั้น เราจะเห็นความแตกต่างกันว่า "ดิน ในรูปความหมายของสมถะเราเห็นด้วยจักษุวิญญาณ ส่วนดินในรูปความหมายของวิปัสสนาเราเห็นได้ด้วยกายวิญญาณ" ดังนี้ ฯ

อาโป ภาษาไทยเราแปลกันว่า "น้ำ" ในรูปที่เป็นบัญญัติท่านหมายเอาน้ำที่เรารู้ ๆ กัน เช่น น้ำในห้วยหนอง ลำคลอง เป็นต้น หรือธาตุน้ำที่อยู่ในกายคนและสัตว์ มี น้ำดี เสมหะ หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น เป็นต้น น้ำหรือธาตุน้ำที่กล่าวมานี้เป็นบัญญัติเป็นอารมณ์ของสมถะ และน้ำที่กล่าวมานี้เรารับรองกันว่าเห็นด้วยตาได้ แต่น้ำในรูปความหมายของวิปัสสนา ท่านหมายเอาลักษณะของน้ำ ก็ลักษณะของน้ำนั้นคือ "เอิบอาบ หรือเกาะกุม" และลักษณะที่เอิบอาบ หรือเกาะกุม นั้นเรารู้ได้ทางมโนสัมผัส รู้ได้ด้วยมโนวิญญาณ ดังนั้น เราจะเห็นความแตกต่างกันดังนี้ " น้ำในรูปความหมายของสมถะเราเห็นด้วยจักษุวิญญาณ ส่วนน้ำในรูปความหมายของวิปัสสนาเรารู้ได้ด้วยมโนวิญญาณ" ดังนี้ ฯ

เตโช ภาษาไทยเราแปลว่า "ไฟ" ในรูปที่เป็นบัญญัติท่านหมายเอาไฟที่เรารู้ ๆ กัน เช่น ไฟฟ้า ไฟตะเกียง เป็นต้น หรือธาตุไฟที่อยู่ในกายคนและสัตว์ มีไฟที่ทำให้เร่าร้อน ไฟที่ทำให้ทรุดโทรม เป็นต้น ไฟหรือธาตุไฟที่กล่าวมานี้เป็นบัญญัติเป็นอารมณ์ของสมถะ และไฟที่กล่าวมานี้เรารับรองกันว่า เห็นด้วยตาได้ ส่วนไฟในรูปความหมายของวิปัสสนา ท่านหมายเอาลักษณะของไฟ ก็ลักษณะของไฟนั้นคือ "เย็น ร้อน" และลักษณะที่เย็นร้อนนั้นเรารู้ได้ด้วยกายสัมผัส รู้ได้ด้วยกายวิญญาณ ดังนั้น เราจะเห็นความแตกต่างกันว่า "ไฟในรูป

ความหมายของสมถะเราเห็นได้ด้วยจักษุวิญญาณ ส่วนไฟในรูปความหมายของวิปัสสนาเราเห็นได้ด้วยกายวิญญาณ " ดังนี้ ฯ

วาโย ภาษาไทยเราแปลกันว่า "ลม" ในรูปที่เป็นบัญญัติท่านหมายเอาลมที่เรารู้ ๆ กัน เช่น ลมที่พัดยอดไม้ให้ไหว เป็นต้น หรือธาตุลมที่อยู่ในกายคนและสัตว์ มีพัดที่พัดขึ้นเบื้องบน ลมที่พัดลงเบื้องล่าง เป็นต้น ลมที่กล่าวมานี้เป็นบัญญัติเป็นอารมณ์ของสมถะ และลมที่กล่าวมานี้เรารับรองกันว่าเห็นด้วยตาได้ ส่วนลมในรูปความหมายของวิปัสสนา ท่านหมายเอาลักษณะของลม ก็ลักษณะของลมนั้นคือ "ไหว ติง" และลักษณะไหว ติง นั้น เรารู้ได้ด้วยกายวิญญาณดังนั้น เราจะเห็นความแตกต่างกันว่า "ลมในรูปความหมายของสมถะ เราเห็นได้ด้วยจักษุวิญญาณ ส่วนลมในรูปความหมายของวิปัสสนาเราเห็นได้ด้วยกายวิญญาณ ดังนี้ ฯ

ได้บรรยายภาคทฤษฎีมาตั้งแต่ต้นจนบัดนี้ก็พอที่จะนำเอาไปเป็นทางปฏิบัติได้ตามสมควร จึงยุติได้เพียงเท่านี้ อันดับต่อไปนี้ขอให้พุทธบริษัททุกท่านจงเตรียมการปฏิบัติกรรมฐาน ขอให้ทุกท่านจงว่าตามดังต่อไปนี้ .... (คำขอกรรมฐานมีอยู่ในบทที่ ๑)

(แนะให้นั่งกรรมฐาน)

ทุกท่านวางมือลงตามแบบที่กล่าวมาแล้วในหนหลัง และให้ฟังด้วยปฏิบัติตามด้วย สำหรับท่านชายให้นั่งขัดตะหมาด ใช้ขาขวาทับขาซ้าย ใช้มือขวาทับมือซ้าย ในท่าหงายมือ สำหรับท่านหญิงให้นั่งพับเพียบ วางมือลงบนตักของตนในท่าหงายมือ ทุกท่านตั้งกายให้ตรง ตั้งสติไว้ปลายจมูก เพื่อป้องกันกิเลส

เกิดทางตา ขอให้ทุกท่านหลับตาเสีย ให้หายใจทางจมูก ให้รู้ทันลมหายใจเข้าออกทุกครั้ง ในระยะแรกนี้ให้กำหนดลมหายใจเข้าออกยาวก่อนประมาณ .. .... นาที (หยุดอ่านตามที่บอก) ได้เวลา......นาทีแล้วต่อไป ให้ทุกท่านกำหนดลมสั้น ให้หายใจสั้นเข้ามาหน่อย คือให้สั้นกว่าที่ยาว ทั้งนี้ เพื่อให้แปลกกว่ากันที่ยาว ให้กำหนดลมรู้เข้าออกทุกครั้ง ขณะหายใจเข้าให้กำหนดว่า "รู้" ขณะหายใจออกให้กำหนดในใจว่า "รู้" ให้ตั้งสติไว้ที่ปลายจมูกนี้ถึงลมหายใจเข้าออกทุกครั้งที่ "ไหวไป – มา" ให้มีสัมปชัญญะ รู้ทันลมหายใจเข้าออกทุกครั้ง ให้มีความเพียรกำหนดรู้ทันบ่อยๆ อย่าให้มีความรู้สึกเกียจคร้าน (หยุดอ่านประมาณ ... ...นาที)

ได้เวลาพอสมควรแล้วต่อไปนี้แผ่เมตตาขอให้ทุกท่านจงว่าตามดังนี้. ... ... (ให้นำแผ่เมตตาตามบทที่ ๑) ฯ

บทที่ ๓

นำให้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ

ขอความนอบน้อมจงมีแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ฯ

พุทธบริษัทที่สนใจในกรรมฐานทั้งหลาย !

ก่อนจะถึงเวลานั่งกรรมฐานทุกท่านควรจะศึกษาหาความรู้ความเข้าใจในเรื่องกรรมฐานที่เป็นภาคทฤษฎีสักเล็กน้อย เพื่อจะได้นำไปเป็นเครื่องส่องทางในขณะนั่งกำหนดกรรมฐาน การทำในลักษณะนี้เป็นการศึกษาและปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน ในวันนี้ข้าพเจ้าจะนำให้พุทธบริษัทศึกษาในสติปัฏฐานสี่โดยสังเขป สติปัฏฐานสี่นี้เป็นธรรมสำคัญหมวดหนึ่งในบรรดาโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "เป็นทางไปสายเอก เพื่อความหมดจดของสัตว์ทั้งหลาย" เป็นวิหารธรรมคือเป็นธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยเจ้าเป็นถิ่นของพ่อคือของพระพุทธเจ้า พุทธบริษัทที่ได้นามว่า "เป็นพุทธบุตร" ต้องมีสติปัฏฐานสี่นี้เป็นถิ่นสำหรับอยู่ประจำวัน โดยเฉพาะพุทธบริษัทที่เป็นปุถุชนจำเป็นจะต้องมีสติปัฏฐานสี่นี้เป็นอารมณ์ มีชีวิตอยู่ในขอบเขตของสติปัฏฐานสี่นี้เสมอไปจนกว่าจะช่วยตัวเองคือกิเลสได้ เมื่อปุถุชนพากันห่างเหินจากสติปัฏฐานสี่จะต้องตกอยู่ในอำนาจของมารแล้วแต่มารจะจูงไป

ถามว่า สติปัฏฐานสี่เป็นไฉน ?

ตอบว่า สติปัฏฐานสี่ คือ ....

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณากายเป็นอารมณ์

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณาจิตเป็นอารมณ์

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์

นี้เป็นหัวข้อใหญ่ของสติปัฏฐานสี่ จะเรียกสั้น ๆ ว่า "สติปัฏฐานสี่ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม" ก็ได้ ถือเอาใจความว่า "ตั้งสติพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม เนือง ๆ นั่นเอง" แต่ศึกษาเท่านี้ยังไม่พอแก่การที่จะนำไปปฏิบัติ ฉะนั้นจำจะต้องศึกษาเพิ่มเติมอีก ๆ

สติปัฏฐานข้อที่ ๑ ว่าด้วยเรื่อง "กาย" และกายในที่นี้ท่านแบ่งออกเป็น ๑๔ ข้อ คือ ข้อว่าด้วยลมหายใจเข้าออก ๑ ข้อว่าด้วยอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ๑ ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ คือ กำหนดอิริยาบถเล็กน้อย ๑ ข้อว่าด้วยอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น ๑ ข้อว่าด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ๑ ข้อว่าด้วยป่าช้าเก้า ๑ รวมเป็น ๑๔ ข้อด้วยกัน และใน ๑๔ ข้อนี้ เมื่อรวมเป็นประเภทของกายแล้วมี ๒ คือ กายที่เป็นบัญญัติที่เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ๑ กายที่เป็นปรมัตถ์อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ๑ ในทางปฏิบัติท่านสอนให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติเป็นเครื่องพิจารณาซึ่งกายเหล่านั้น ให้เห็นเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เมื่อพิจารณาให้ถูกต้องตามหลักแล้วจะไม่สำคัญผิดไปว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา จะมีแต่ความรู้สึกว่า "เป็นเพียงกาย" อนึ่ง สภาพของกายนี้ เป็นธรรมชาติที่น่าเกลียด เพราะเป็นของไม่สะอาด อสุภสัญญาความสำคัญว่าไม่งามก็จะเกิดขึ้นเนือง ๆ และจะละเสียซึ่ง สุภสัญญานี้เป็นผลทางสมถะ แต่ถ้าพิจารณาในฐานะที่เป็นกายให้เห็นสักแต่ว่ากาย อยู่เนือง ๆ จะนำออกเสีย

ได้ซึ่งอภิชฌา และ โทมนัส อันเป็นบุพพภาคแห่งการเจริญวิปัสสนา นี้เป็นข้ออธิบายในสติปัฏฐานข้อที่ ๑ ฯ

สติปัฏฐานข้อที่ ๒ ว่าด้วยเรื่อง "เวทนา" และเวทนาในที่นี้ท่านแบ่งออกเป็น ๙ คือ เวทนาที่เป็นสุข ๑ เวทนาที่เป็นทุกข์ ๑ เวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ๑ เวทนาที่เป็นสุขอิงอามิส ๑ เวทนาที่เป็นทุกข์อิงอามิส ๑ เวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์อิงอามิส ๑ เวทนาที่เป็นสุขไม่อิงอามิส ๑ เวทนาที่เป็นทุกข์ไม่อิงอามิส ๑ เวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ไม่อิงอามิส ๑ รวมเป็น ๙ และเมื่อว่าโดยประเภทของเวทนาแล้วมี ๒ คือ เวทนาที่เป็นอารมณ์ของสมถ-กรรมฐาน ๑ เวทนาที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ๑ ในทางปฏิบัติท่านสอนให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติเป็นเครื่องประกอบในการพิจารณาซึ่งเวทนาเหล่านั้น ให้เห็นเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อพิจารณาให้ถูกต้องตามหลักที่กล่าวมานี้ ความสำคัญว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาจะไม่เกิดขึ้นในจิต เวทนาสัญญา ความสำคัญว่า เวทนาจะเกิดขึ้นแทนความสำคัญว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อนึ่ง ทุกขสัญญา ความสำคัญว่า ทุกข์ก็จะเกิดเนือง ๆ ในจิต เมื่อปฏิบัติตามหลักที่กล่าวมานี้ผลของการปฏิบัติก็ประมวลในหลักที่ว่า "ผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นเวทนาเนือง ๆ อยู่จะนำออกเสียได้ซึ่งอภิชฌา และโทมนัส" ดังนี้เป็นข้ออธิบายในสติปัฏฐานข้อที่ ๒ ฯ

สติปัฏฐานข้อที่ ๓ ว่าด้วยเรื่อง "จิต" และจิตในที่นี้ท่านแบ่งออกเป็น ๑๖ อาการ คือ สะราคัง

ได้แก่จิตมีราคะ ๑ วีตะราคัง ได้แก่จิตไม่มีราคะ ๑ สะโทสัง ได้แก่จิตที่มีโทสะ ๑ วีตะโทสัง ได้แก่จิตที่ไม่มีโทสะ ๑ สะโมหัง ได้แก่จิตที่มีโมหะ ๑ วีตะโมหัง ได้แก่จิตที่ไม่มีโมหะ ๑ สังขิตตัง จิตหดหู่ ๑ วิกขิตตัง จิตฟุ้งส้าน ๑ มหัคคะตัง จิตมีอารมณ์ใหญ่ ๑ อะมะหัคคะตัง จิตมีอารมณ์เล็กน้อย ๑ สะอุตตะรัง จิตที่เป็นกามาวจร ๑ อะนุตตะรัง จิตที่เป็นรูปาวจร ๑ สะมาหิตัง จิตตั้งมั่น ๑ อะสะมาหิตัง จิตไม่ตั้งมั่น ๑ วิมุตตัง จิตที่เป็นตทังควิมุตติเป็นวิปัสสนาและจิตที่เป็นวิกขัมภนวิมุตติเป็นสมถะ ๑ อะวิมุตตัง จิตที่เป็นอเหตุกจิต ๑ รวมเป็น ๑๖ อาการ ใน ๑๖ อาการนี้เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานก็มี เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานก็มี ในทางปฏิบัติท่านสอนให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติเป็นเครื่องประกอบพิจารณาเห็นจิตเป็นจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อพิจารณาเห็นเป็นจิตอยู่เนือง ๆ ความสำคัญว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ก็จะสาปสูญไป และจะเห็นสภาวะของจิตที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา อนิจจสัญญาความสำคัญว่า ไม่เที่ยง ก็จะเกิดขึ้นในจิต ย่อมละเสียได้ซึ่งนิจจสัญญา เมื่อปฏิบัติได้ตามที่กล่าวมานี้ ผลของการปฏิบัติจะอยู่ในหลักที่ว่า "ผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติเป็นเครื่องพิจารณาเนือง ๆ ซึ่งจิตเป็นประจำก็จะนำออกเสียได้ซึ่งอภิชฌา และโทมนัส" ดังนี้ นี้เป็นข้ออธิบายในสติปัฏฐานข้อที่ ๓ ฯ

สติปัฏฐานข้อที่ ๔ ว่าด้วยเรื่อง "ธรรม" และธรรมในที่นี้ ท่านแบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ นิวรณ์ ๑ อุปาทานขันธ์ ๑ อายตนภายใน — ภายนอก ๑ โพชฌงค์ ๑ อริยสัจ ๑ รวมเป็น ๕ หมวด และธรรม ๕ หมวดนี้ ท่านว่าเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาโดยตรง คือ เป็นวิปัสสนาล้วน ในทางปฏิบัติท่านสอนให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติเป็นเครื่องพิจารณาเนือง ๆ ซึ่งธรรมให้เห็น

ธรรมเป็นธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อปฏิบัติได้ตามหลักที่กล่าวมานี้ย่อมได้รับผลตามหลักที่ว่า "ผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติเป็นเครื่องพิจารณาเนือง ๆ ซึ่งธรรมจะนำออกเสียได้ซึ่งอภิชฌา และโทมนัส" ดังนี้ นี้เป็นอธิบายในสติปัฏฐานข้อที่ ๔ ฯ

ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่ได้กล่าวมานี้ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นได้ว่า เป็นข้อปฏิบัติที่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ สติ ๑ สัมปชัญญะ ๑ ความเพียร ๑ องค์ประกอบ ๓ ประการนี้เป็นข้อปฏิบัติโดยตรง หรือจะเรียกว่า "ปฏิปทาของสติปัฏฐานภาวนา" ก็ได้ ส่วน กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นเป็นอารมณ์ของสติสัมปชัญญะ ความเพียร เมื่อสติสัมปชัญญะกับความเพียรแก่กล้า การปฏิบัติก็มีความก้าวหน้า ดังนั้น นักปฏิบัติทั้งหลายจึงต้องมีองค์ธรรมทั้ง ๓ ประการนั้นเป็นคู่มือสำหรับพิจารณาซึ่ง กาย เวทนา จิต ธรรม อนึ่ง ในการแนะให้นั่งกำหนดลมหายใจเข้าออกตามที่ได้แนะมาแล้ว ในบทที่ ๑, ๒. นั้น ก็ขึ้นอยู่ในองค์ธรรม ๓ ประการนี้เหมือนกัน ถ้าการกำหนดลมหายใจเข้าออกไม่มีสติสัมปชัญญะความเพียรเป็นผู้กำหนดแล้ว กิเลส คือ อภิชฌา และโทมนัส ก็จะมีอยู่ในจิต ฉะนั้น ขอให้พุทธบริษัททุกท่านจงใฝ่ใจในธรรม ๓ ประการนั้น ฯ

ในภาคทฤษฎี หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าภาควิชา ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วพอสมควรจึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้ ฯ

ต่อไปนี้ขอให้ทุกท่านจงเตรียมการปฏิบัติต่อไป ขอให้ทุกท่านจงว่าตามดังนี้ ...

(แนะให้ขอกรรมฐานตามแบบที่ ๑)

แนะให้นั่งกรรมฐาน

สำหรับผู้ใหม่ในกรรมฐาน อาจจะยังไม่เข้าใจในการนั่งกรรมฐานก็ได้ เพราะฉะนั้นขอให้ผู้ใหม่และผู้เก่าทั้งหลายจงตั้งใจฟังด้วยปฏิบัติตามด้วย สำหรับ

ท่านชายย่อมเหมาะสมที่จะนั่งให้ถูกต้องตามแบบของการนั่งกรรมฐาน คือ ให้นั่งขัดตะหมาด ใช้ขาขวาทับขาซ้าย ใช้มือขวาทับมือซ้ายในท่าหงายมือ สำหรับท่านหญิงให้นั่งตามแบบของผู้หญิง คือ ให้นั่งพับเพียบ หรือจะนั่งตามแบบของผู้ชายก็ได้แล้วแต่ถนัด ทุกท่านควรหลับตาทั้งนี้เพื่อป้องกันกิเลสเกิดทางตา และให้ทุกท่านตั้งสติไว้ที่ลมหายใจเข้าออก ให้รู้ทันลมหายใจเข้าออกทุกครั้ง ให้กำหนดลมยาวตามหลักที่ ๑ ก่อนประมาณ ... นาที ขณะหายใจเข้าออกทุกครั้งให้กำหนดว่า "รู้" ทุกครั้ง (หยุดเท่าเวลาที่บอก) ฯ

อันดับต่อไปให้กำหนดลมหายใจเข้าออกสั้นตามหลักที่ ๒ ประมาณ . นาที (หยุดเท่าเวลาที่บอก) ฯ อันดับต่อไปเพิ่มหลักที่ ๓ คือ กำหนดกองลมทั้งปวง คำว่า "กองลมทั้งปวง" ท่านหมายเอาลมยาว ลมสั้น ลมเข้า ลมออก ลมหยาบ ลมละเอียด เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติจะไม่มีการบังคับลมแม้แต่ประการใด คงปล่อยลมหายใจเข้าออกให้เป็นไปตามธรรมดาของมัน ดังนั้น เมื่อปรากฏว่า "ลมยาว" กำหนดรู้ลมยาว เมื่อปรากฏว่า "ลมสั้น" ก็กำหนดรู้ลมสั้น เมื่อปรากฏว่า "ลมหยาบ" ก็กำหนดรู้ลมหยาบ เมื่อปรากฏว่า "ลมละเอียด" ก็กำหนดรู้ลมละเอียด และให้กำหนดไปเรื่อยจนกว่าจะสมควรแก่เวลา ฯ

(นำแผ่เมตตาตามหลักที่ ๑)

บทที่ ๔

แนะให้กำหนดระงับลมหายใจเข้าออก

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ

ขอความนอบน้อมจงมีแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ฯ

พุทธบริษัทผู้สนใจในกรรมฐานทั้งหลาย

วันก่อนนี้ ได้อธิบายขยายความในการปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติตามสมควร พุทธบริษัทที่สนใจติดตามฟังและติดตามปฏิบัติ คง ได้รับความเข้าใจบ้างไม่มากก็น้อย แต่อย่างไรก็ดี การปฏิบัติธรรมตามแบบ ของมหาสติปัฏฐานสี่นั้นมีความวิจิตรพิสดารมาก เป็นธรรมครอบโลกจักรวาล สมที่ได้ชื่อว่า "มหาสติปัฏฐาน" และที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร นั้น เราท่านทั้งหลายอ่านแล้วก็ยังมืดตื้ออยู่นั่นเอง ในการที่จะนำไปปฏิบัติ เท่า กับว่ามหาสติปัฏฐานสูตรนี้เป็นวัตถุดิบของเราที่เป็นพุทธบริษัทเสียแล้ว เมื่อเป็น เช่นนี้ จะทำประการใดจึงจะได้รับประโยชน์ตามสมควร ข้าพเจ้าได้ใช้เวลาค้น คว้าสติปัฏฐานเพียงเล็กน้อย จึงได้นำมาเป็นเครื่องสอดส่องการปฏิบัติตามแบบ ของมหาสติปัฏฐานสูตรดังต่อไปนี้ –

ในสติปัฏฐานสังยุต พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๙ ข้อที่ ๖๘๖–๗ หน้า ๑๙๒ มีกล่าวว่าไว้เป็นใจความว่าก่อนแต่จะเจริญสติปัฏฐานสี่ ต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ ๑

ความเห็นตรง ๑ ดังนี้ ก็การชำระศีลให้บริสุทธิ์นั้นมีหลักที่จะพึงปฏิบัติอยู่ว่า ถ้าเป็นภิกษุอาบัติใดที่จะบริสุทธิ์ได้ด้วยการอยู่ปริวาสกรรมก็ต้องประพฤติวุฏฐานวิธี อาบัติใดที่จะบริสุทธิ์ได้ด้วยการแสดงก็ต้องแสดง อาบัติใดที่จะบริสุทธิ์ได้ด้วยการสำรวมก็ต้องสำรวม ถ้าเป็นสามเณรก็ต้องต่อศีลใหม่ แต่ถ้าเป็นฆราวาสก็สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีลอุโบสถ เพียงเท่านี้ก็เป็นการชำระศีลให้บริสุทธิ์ในเบื้องต้นก่อน ส่วนความเห็นที่ตรงนั้นได้แก่ความเห็นชอบอันเป็นหลักของสัมมาทิฏฐิ ๑๐ ประการ คือ —

๑. อัตถิ ทินนัง ทานที่บุคคลให้แล้วมีผล
๒. อัตถิ ยิฏฐัง การบูชามีผล
๓. อัตถิ หุตัง การบวงสรวงมีผล
๔. อัตถิ สุกะตะทุกกะฏานัง ผะลัง วิปาโก ผลวิบากแห่งกรรมดีกรรมชั่วมี
๕. อัตถิ อะยัง โลโก โลกนี้มี
๖. อัตถิ ปะระโลโก โลกหน้ามี
๗. อัตถิ มาตา มารดามี
๘. อัตถิ ปิตา บิดามี
๙. อัตถิ สัตตา โอปะปาติกา สัตว์ที่จุติแล้วเกิดมี
๑๐. อัตถิ โลเก สมณพราหมณา สะมัคคะตา สัมมาปะฏิปันนา เย อิมัง ปีโลกัง ปะรัมปี โลกัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทนติ สมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ รู้ยิ่งเห็นแจ้งประจักษ์ ซึ่งโลกนี้และโลกอื่นแล้วประกาศให้ผู้อื่นรู้ได้ในโลกมีอยู่

ความเห็นที่กล่าวมานี้ เป็นความเห็นในส่วนเบื้องต้นของการเจริญสติปัฏฐานสี่เท่านั้น ส่วนความตรงที่ยิ่งไปกว่านั้นยังมีอยู่อีก เช่น เห็นรูปนามเป็น

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นต้น เมื่อได้ชำระศีลให้บริสุทธิ์ และความเห็นตรงตามที่กล่าวมานี้แล้วจึงเจริญสติปัฏฐานสี่เถิด ฯ

อนึ่ง ในสติปัฏฐานสังยุต พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๙ ข้อที่ ๘๑ หน้าที่ ๒๔๔ มีข้อความว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดง "สติปัฏฐาน ๑ สติปัฏฐานภาวนา ๑ สติปัฏฐานภาวนาคามินี ปฏิปทา ๑ แก่เธอทั้งหลาย ฯ ขอเธอทั้งหลายจงฟัง ......"

สติปัฏฐานนั้น ได้แก่ภิกษุที่มีธรรมวินัยนี้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิตเห็นธรรมเนือง ๆ อยู่จะนำออกเสียได้ซึ่งอภิชฌา และโทมนัส นี้เป็น "สติปัฏฐาน" ฯ

สติปัฏฐานภาวนานั้นได้แก่ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสตินำออกเสียได้ซึ่งอภิชฌา และโทมนัส แล้วพิจารณาเห็นความเกิดความดับ และทั้งความเกิดความดับในกาย เวทนา จิต ธรรมเนือง ๆ อยู่นี้ คือ "สติปัฏฐานภาวนา"

สติปัฏฐานภาวนาคามินีปฏิปทา นั้น ได้แก่อริยมรรคมีองค์แปด มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น มีสัมมาสมาธิเป็นที่สุดนี้คือ "สติปัฏฐานภาวนาคามินีปฏิปทา" ฯ

ในข้อความที่กล่าวมานี้เราจะได้ปฏิบัติที่แน่นอนว่า ในมหาสติปัฏฐานสูตรตอนต้น ๆ ถึง อภิชฌาโทมนัสสังทุกข้อ เป็นบุพพภาคปฏิบัติขึ้นอยู่กับข้อที่เป็น "สติปัฏฐาน" และข้อที่เป็นสติปัฏฐานนั้นย่อมขึ้นอยู่ในหลักที่ว่า "ผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติเป็นเครื่องพิจารณา" ส่วนในตอนต่อไปทุกข้อนับตั้งแต่ "อิติ อัชฌัตตัง วา เป็นต้นไปถึง นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ" สุดท้าย จัดอยู่ในข้อว่าด้วย "สติปัฏฐานภาวนา" และสติปัฏฐานภาวนานี้เอง เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้ ย่อมขึ้นอยู่

ในหลักที่ว่า "เห็นความเกิดความดับในกาย เวทนา จิต ธรรมเนือง ๆ" ดังนี้แล ฯ

ภาคทฤษฎีสำหรับวันนี้ขอยุติไว้เพียงนี้ ฉะนั้นต่อไปนี้ขอให้ทุกรูปทุกนาม เตรียมการนั่งกรรมฐานต่อไป ฯ

(แนะให้ขอกรรมฐานตามบทที่ ๑)

ต่อไปนี้ขอให้ทุกท่านฟัง เพื่อนำเอาไปเป็นหลักปฏิบัติ ขอให้ทุกท่านจงทำตามหลักที่ ๑—๒—๓ ก่อน อย่างละประมาณกี่นาทีก็แล้วแต่จะเห็นสมควร

อันดับต่อไปเป็นหลักที่ ๔ คือ กำหนดระงับ ลมเข้า ลมออก การระงับลมนี้ก็คือ การระงับกายสังขาร การระงับลมก็หมายถึงการระงับลมหายใจเข้าออกนั่นเอง ลมหายใจเข้าออกมีอาการอย่างไรให้กำหนดอย่างนั้น คือ เมื่อปรากฏลมยาวก็ให้กำหนดว่า "จักระงับลมยาว" เมื่อปรากฏลมสั้นก็กำหนดว่า "จักระงับลมสั้น" เมื่อปรากฏลมเข้าก็กำหนดว่า "จักระงับลมเข้า" เมื่อปรากฏว่าลมออกก็กำหนดว่า "จักระงับลมออก" เมื่อปรากฏว่าลมหยาบก็กำหนดว่า "จักระงับลมหยาบ" เมื่อปรากฏว่าลมละเอียดก็กำหนดว่า "จักระงับลมละเอียด" การกำหนดระงับลมเท่าที่กล่าวมานี้ผู้ปฏิบัติควรทราบว่า ตามธรรมดาลมหายใจที่เรากำหนดนี้ย่อมขึ้นอยู่กับจิตด้วยว่า ลมหายใจเข้าออกนี้ มีจิตเป็นสมุฏฐานเกิดแต่จิตเป็นผู้สั่งงาน เพราะฉะนั้นลมหายใจเข้าออกนี้ ถ้าจิตเป็นผู้สั่งหยาบลมเข้าออกก็หยาบเช่นกัน แต่ถ้าจิตละเอียดลมก็ละเอียดเช่นกัน หรือถ้าจิตหยุดสั่งลมหายใจเข้าออกก็หยุดการกำหนดระงับลมหายใจเข้าออกนี้ เพียงแต่ตั้งใจระงับเท่านั้น จะระงับได้หรือไม่ได้ไม่เป็นปัญหาสำคัญ ขอให้ทุกท่านจงสนใจกำหนดต่อไปจนกว่าจะสมควรแก่เวลา ฯ

(สุดท้ายของการทำกรรมฐานควรแผ่เมตตาทุกครั้ง)

บทที่ ๕

อานาปานสติปัฏฐานภาวนา

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ(๓หน)

ขอความนอบน้อมจงมีแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ฯ

พุทธบริษัทที่สนใจในกรรมฐานทั้งหลาย

บัดนี้จักได้อธิบาย "การเจริญสติกรรมฐาน" ตามที่กล่าวมาแล้วในหนหลัง ก็การเจริญสติปัฏฐานนี้จัดเป็นการปฏิบัติอยู่ในหลักของวิปัสสนากรรมฐานโดยตรง ดังที่ได้อธิบายมาแล้วนั้นว่า "ในมหาสติปัฏฐานสูตร นับตั้งแต่ อิติ อัชฌัตตัง วา เป็นต้นไป จัดเป็น "สติปัฏฐานภาวนา" ก็ สติปัฏฐานภาวนานั้นได้แก่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นเอง" เพราะฉะนั้น สติปัฏฐานทุกข้อตั้งแต่ อิติ อัชฌัตตัง วา เป็นต้นไป จัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน ถามว่า เป็นวิปัสสนากรรมฐานอย่างไร ? ตอบว่า การเจริญสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนากรรมฐานนั้นย่อมขึ้นอยู่กับการเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในอารมณ์นั้น ๆ เมื่อพิจารณาเห็นกายเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อพิจารณาเวทนาก็เห็นเวทนาเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อพิจารณาจิตก็เห็นจิตเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และเมื่อพิจารณาธรรมก็เห็นธรรมเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ก่อนจะเห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้นั้นจะต้องพิจารณาให้ถูกต้องตามหลักของวิปัสสนาเสียก่อน หลักของวิปัสสนามีอยู่ว่า โยคีนักปฏิบัติทั้งหลายจะต้องใช้สติสัมปชัญญะและความเพียรเป็นองค์ประกอบในการพิจารณา และพร้อมกันนั้น โยคีจะต้องกำหนดอารมณ์ปัจจุบัน คือ เมื่อกำหนดกายก็กำหนดอารมณ์

ปัจจุบัน คือกำหนดกายที่เป็นปัจจุบัน กายที่เป็นปัจจุบันเคลื่อนไหวอย่างไร ให้กำหนดให้ทัน เช่น กายยืน กายเดิน กายนั่ง กายนอน กายกิน กายดื่ม กายพูด กายทำ ก็ให้กำหนดรู้กายนั้น ๆ ให้เห็นสักแต่ว่า กาย เท่านั้น อย่าให้มีความรู้สึกว่า เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นเขา ก็การที่จะเห็นได้เช่นนั้น โยคีต้องมี สติ สัมปชัญญะ และความเพียรเป็นองค์ประกอบการกำหนด ถ้าขาดสติสัมปชัญญะและความเพียร ปัจจุบันธรรมก็ย่อมไม่ปรากฏ เมื่อปัจจุบันไม่ปรากฏ รูปนามอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้น จะกำหนดกายส่วนใด ก็ตั้งสติไว้ที่กายส่วนนั้น ให้สัมปชัญญะ ทำหน้าที่รู้พร้อมรู้ทันกายนั้น ๆ ครั้งที่กำหนด และให้มีความเพียรในการกำหนดอารมณ์ที่เป็นกายนั้นบ่อย ๆ อย่ามีความเกียจคร้าน เมื่อมีการกำหนดได้ตามหลักที่ว่ามานี้ก็จะเห็นรูปนามเกิดและดับตามเหตุตามปัจจัยของมัน นั่นคือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือเจริญสติปัฏฐาน ฯ

เมื่อกำหนดเวทนา ก็กำหนดเวทนาที่เป็นปัจจุบัน เวทนามีอาการอย่างไร ให้กำหนดรู้อาการอย่างนั้น เช่น เจ็บปวดก็ให้กำหนดรู้เจ็บปวดนั้น สบายก็กำหนดรู้สบายนั้น หรือรู้สึกเฉย ๆ ก็ให้กำหนดรู้อาการเฉย ๆ นั้น คือให้ตั้งสติไว้ที่เวทนานั้น ๆ มีสัมปชัญญะรู้พร้อมรู้ทันเวทนานั้น ๆ และในขณะเดียวกันก็ให้เกิดความเพียร ไม่มีความรู้สึกที่เป็นขี้เกียจ ไม่มีความรู้สึกที่เบื่อหน่ายในการกำหนดอารมณ์ เมื่อการกำหนดเวทนาเป็นไปตามหลักที่กล่าวมานี้ปัจจุบันธรรมก็ปรากฏ เมื่อปัจจุบันธรรมปรากฏ นามคือเวทนาเจตสิกก็ปรากฏ และจะเห็นนามเกิดและดับอยู่ตลอดเวลา นั่นคือการเจริญสติปัฏฐานที่เนื่องด้วยเวทนา ฯ

เมื่อกำหนดจิต ก็กำหนดจิตที่เป็นปัจจุบัน จะกำหนดจิตใดก็ตั้งสติที่จิตนั้น มีสัมปชัญญะรู้พร้อมรู้ทันจิตนั้น และมีความเพียรพยุงจิตนั้นบ่อย ๆ เมื่อ

กำหนดได้ตามหลักที่กล่าวมานี้ นามที่เป็นจิตก็ปรากฏเป็นปัจจุบันก็จะเห็นจิตเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นคือการเจริญสติปัฏฐานที่เนื่องด้วยจิต ฯ

เมื่อกำหนดธรรม ก็ให้กำหนดธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งในบรรดาหมวดธรรมทั้ง ๕ หมวดนั้นการกำหนดธรรมนี้ให้ขึ้นอยู่ในปัจจุบันธรรมใช้สติสัมปชัญญะและความเพียรเป็นองค์ให้เกิดปัจจุบันธรรม ธรรม ๕ หมวดที่มีในสติปัฏฐานนั้น ๆ ก็จะเป็นอารมณ์ที่มีอาการเกิดและดับอยู่ตลอดเวลา มีอาการทุกข์อยู่ตลอดเวลา และมีอาการเป็นอนัตตาอยู่ตลอดเวลา นั่นคือการเจริญสติปัฏฐานที่เนื่องด้วยธรรม ฯ

แต่ในที่นี้จะขอยกเอา "อานาปานสติปัฏฐานภาวนา" มาอธิบายให้เป็นรูปของวิปัสสนากรรมฐาน ตามสมควรดังต่อไปนี้—

เมื่อทุกท่านกำหนดลมเข้า — ออก ยาว — สั้น ตามหลักที่กล่าวมาแล้วนั้นได้สมาธิพอสมควรแล้ว ต่อไปเมื่อปรารถนาจะเจริญสติปัฏฐานต่อไปก็ควรศึกษาตามแนวของวิปัสสนา การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่เป็นวิปัสสนานั้นท่านหมายเอาลักษณะของลม ก็ลักษณะของลมนั้นได้แก่อย่างไร ลมทุกอย่างมีลักษณะไหวและตึง ก็ไหวและตึงนี้เป็นสภาวะของลม เรารู้ได้ทางกายสัมผัส เมื่อว่าเฉพาะลมหายใจเข้าออก เมื่อลมไหวเราจะเกิดความรู้สึกว่า มันไหวไป — มาเข้าออกเสมอ เมื่อลมกระทบในขณะมันไหวบางครั้งจะรู้สึกว่าร้อนหรือเย็น ในทางปฏิบัติท่านสอนให้ตั้งสติไว้ที่ปลายจมูก คอยจับตาดูลมที่ไหวไป — มาด้วยสติรู้ทันลมไหวด้วยสัมปชัญญะ มีอาการไม่เกียจคร้านด้วยความเพียร ในพระสูตรลมในหมายเอาลมที่อยู่ภายในกายของตน ลมนอกหมายเอาลมที่อยู่ในกายของบุคคลอื่น แต่ในที่นี้ข้าพเจ้าหมายเอาดังนี้ "ลมในหมายเอาลมที่ออกมาข้างนอก ลมนอกหมายเอาลมที่เข้าไปข้างใน" ให้โยคีกำหนดแยกลมที่เป็นภายในและภายนอกก่อน ต่อไปให้กำหนดลมที่มันกระทบครั้งหนึ่ง ๆ กิริยาที่ลมกระทบนั้น

เป็นกิริยาของลม เป็นโผฏฐัพพะรูปนี้จัดเป็น "กายนอก" ปลายจมูกหรือชานจมูก หรือโพรงจมูกที่ลมกระทบนั้นจัดเป็น "กายใน" กายในและกายนอกจัดเป็นรูป เมื่อกายในและกายนอกกระทบกันขึ้นก็จะเกิดความรู้สึกว่า "มีลมไหว" ลมไหวครั้งหนึ่ง ๆ จิตก็รู้ว่ามีลมไหว ให้ตั้งสติไว้ที่ลมกระทบทุกครั้ง ให้รู้พร้อมรู้ทันทุกครั้ง เมื่อรู้พร้อมรู้ทันทุกครั้งจะเห็นความเกิดความดับทุกครั้ง "ความเกิดหมายเอาธรรมชาติที่มันปรากฏครั้งแรก คือ แรกกระทบนั้นเป็นความเกิด ความดับหมายเอาความที่ธรรมชาติแปรไปแล้ว" ดังนั้น เมื่อโยคีปฏิบัติได้ตามหลักที่กล่าวมานี้จะเห็นความเกิดความดับของลมอยู่ตลอดเวลา โยคีจะเกิดความรู้สึกด้วยอำนาจของสติว่า "กายมีอยู่" ก็ที่รู้ว่า "กายมีอยู่" นั้นชั่วระยะเวลาที่มีญาณเป็นผู้รู้ และสติเป็นผู้เข้าไปกำหนดลมเท่านั้น ฉะนั้น จึงได้ถือเป็นหลักว่า "ให้เห็นสักแต่ว่าเท่านั้น" กายใด ๆ ก็ตามเมื่อผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะ และความเพียรเป็นผู้พิจารณาหรือกำหนดแล้ว อารมณ์สักแต่ว่านั้นก็จะ มีอยู่ชั่วขณะที่ธรรมเหล่านั้นเป็นผู้เข้าไปกำหนด อารมณ์สักแต่ว่าที่กล่าวมานี้เป็นอารมณ์ที่ขึ้นอยู่กับสติสัมปชัญญะ และความเพียรที่ทำหน้าที่กำหนดอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน เห็นอารมณ์ปัจจุบันเนือง ๆ เห็นความเกิดความดับเนือง ๆ ในขณะนั้นนั่นเอง โยคีจะมีแต่ความรู้สึกที่ไปตามธรรมชาติเท่านั้น ไม่มีความรู้สึกที่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อเป็นเช่นนั้น กิเลส คือ ตัณหา และทิฏฐิเข้าไปอาศัยไม่ได้เลย นั่นคือผลอานิสงส์ที่ได้เจริญสติปัฏฐานข้อใดข้อหนึ่ง ตามที่กล่าวมาด้วยประการฉะนี้แล ฯ

(นำให้ขอกรรมฐานตามแบบที่ ๑ แล้วให้นั่งกรรมฐานตามสมควร สุดท้ายนำแผ่เมตตา)

จบ

พิมพ์ที่ ร.พ. ศึกษาพานิช
463 ถนนบำรุงเมือง พระนคร อุไร ออสกุล
ผู้พิมพ์โฆษณา 2509